

extra
GESUND ESSEN

RINDERWAHN
Worauf Sie beim Kauf von Fleisch und Wurst achten müssen

REZEPTE
So schmecken Schwein und Lamm am besten

FLEISCH
WAS DARF NOCH AUF DEN TISCH?

Schwein haben

BSE im Rind, Nitrat im Salat, und was steckt im Brot? Das Vertrauen in unsere Nahrung ist erschüttert – können wir noch genießen, ohne unserer Gesundheit zu schaden? Ja, aber wer jetzt noch herzhaft zubeißen will, muss Wert auf Qualität legen, auch wenn das ein paar Mark mehr kostet – mancher achtet eher auf sein Auto als auf das, was er isst. **„GESUND ESSEN“**: Wie das heute geht, zeigt der *stern* in sechs Beilagen zum Sammeln – für Schlemmer, aber auch für jene, die großen Aufwand am Herd scheuen. Teil eins: Fleisch – gewusst wie



IMPRESSUM

Herausgeber: Thomas Osterkorn, Andreas Petzold

Art Director: Tom Jacobi

Redaktionsleitung: Sabine Kartte, Bert Gamerschlag

Textchef: Dr. Alfred Welti

Redaktion: Dagmar Gassen, Dr. Horst Güntheroth, Werner Hinzpeter, Gerd Schuster

Bildredaktion: Andrea Gothe, Beate Magrich
Grafik: Susanne Söffker
Infografik: Bettina Müller
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Beate Engling, Renate Frank, Christine Kruttschnitt, Julia Möhn, Dr. Jochen Murken, Udo Pini, Elfriede Roth, Marion Schmidt, Philip Schroeder

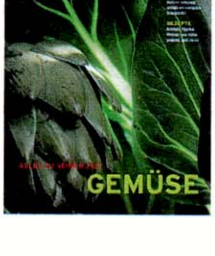
Das **stern extra GESUND ESSEN** *erscheint sechsmal, wöchentlich als Beilage zum stern*

Verlag Gruner+Jahr AG&Co
Verlagsleitung: Dr. Bernd Buchholz, Dr. Olaf Conrad (stellv.)
Anzeigen: Torsten Bardohn
Alle Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Druck: Gruner+Jahr AG & Co, Am Voßbarg, 25524 Itzehoe

Titelfoto: Jo van den Berg
Styling: Inge Wendt

Gemüse – Getreide und Hülsenfrüchte – Fisch – Geflügel und Wild – Obst: Das sind die Themen der Beilagen, die Sie in den kommenden fünf Wochen im stern erwarten – jeweils mit den wichtigsten Infos, neuen Rezepten und nützlichen Adressen. Am 1. Februar geht es ums Gemüse:



- Bio aus dem Supermarkt
- Giftstoffe im Salat
- So kriegen Sie das Grünzeug ins Kind
- Rezepte: Möhren & Co. fein herausgeputzt



Ist das Schwein glücklich, freut sich der Mensch

FOTO: THORSTEN FUTH

FLEISCH IN ZAHLEN

2,5 Prozent der landwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland – das sind rund 10 400 Bauern – arbeiten nach **BIO-RICHTLINIEN**.

40,2 Kilogramm **SCHWEIN** pro Kopf aßen die Deutschen im Jahr 2000, 10,8 Kilo Rind und Kalb, 9,2 Kilo Geflügel und 0,8 Kilogramm Schaf und Ziege.

92,9 Kilogramm **FLEISCH** wurde 1998 in Deutschland pro Kopf verbraucht. Davon wurden gut zwei Drittel verzehrt; der Rest sind Schlachtabfälle und Produkte für die chemische Industrie. Europameister im Fleischkonsum sind die Spanier mit 122,6 Kilogramm.

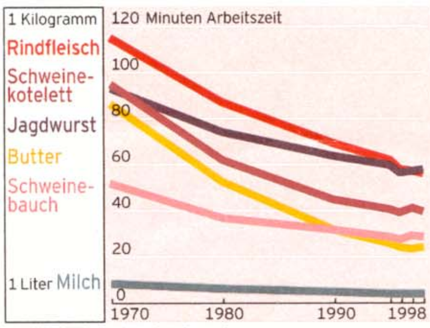
118 Prozent betrug der Selbstversorgungsgrad mit Rindfleisch im Inland im Jahr 1998. Es wurden also 18 Prozent mehr produziert als gegessen. Der **ÜBERSCHUSS** ist für den Export vorgesehen.

71128 FLEISCHER arbeiteten 1999 in Deutschland.

25770000
SCHWEINE und 14 480 000 Rinder werden im Inland gehalten.

Verramschtes Fleisch

Heute wenden die Deutschen für Roulade, Schnitzel und Wurst nur halb so viel auf wie vor 30 Jahren. Noch 1970 musste ein Industriearbeiter fast zwei Stunden für ein Kilo Rindfleisch schaffen, 1998 nicht einmal mehr eine Stunde



Quelle: Statistisches Bundesamt



Einfach richtig **Rind**

Auf der Weide der Domäne geht's den Tieren gut, auch wenn im Kampf schon mal ein Horn fällt

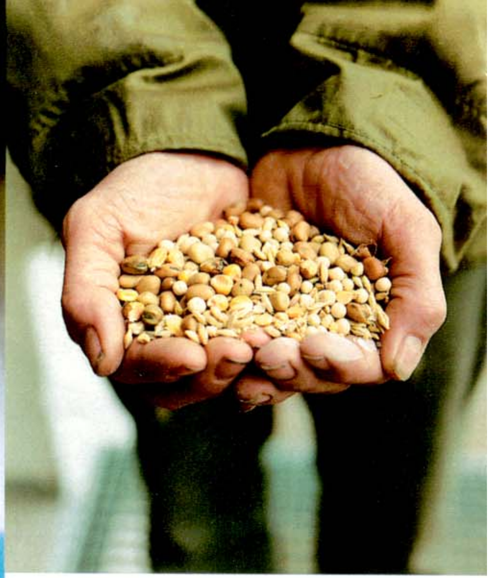


sein

Fressen, frei sein, Kälber machen – auf der hessischen Domäne Mechtildshausen leben die Viecher wie im Himmel. Dank artgerechter Haltung und für sie angebautem Futter sind sie rund, gesund – und schmackhaft

FOTOS: THORSTEN FUTH





Erbsen, Bohnen, Mais, Gerste, Weizen – das gibt mehr Kraft als Tiermehl aus zermahlenen Kadavern

Fritz, der Duroc-Eber, ist zweieinhalb Jahre alt und Herr über 40 Zuchtsauen. Die gedünsteten Kartoffeln fängt der agile Bursche geschickt mit dem Maul

Futtern mit

Von GERD SCHUSTER und THORSTEN FUTH (Fotos)

Lagerfeld hat lausige Laune. Er stemmt seine gewaltigen Stampfer in den matschigen Wiesbadener Wiesenboden, hebt das enorme Hörnerhaupt gen Himmel und röhrt. Er brüllt und trampelt, was sein kolossaler Anderthalb-Tonnen-Leib hergibt – eine urweltliche Büffel-Arie der Empörung, der Drohung und der Prahlerei.

Dampfwolken quellen aus seinem Schlund wie aus einem Schornstein und nebeln die blonden Barocklocken auf seiner Stirn ein. Die Mega-Wampe des kapitalen Charolais-Bullen wabert aufgebracht, die Flanken an seinem drei Meter langen Körper pumpen, die schwarzblauen Augen starren böse. Gott sei Dank, dass der Weidezaun mit 10 000 Volt geladen ist.

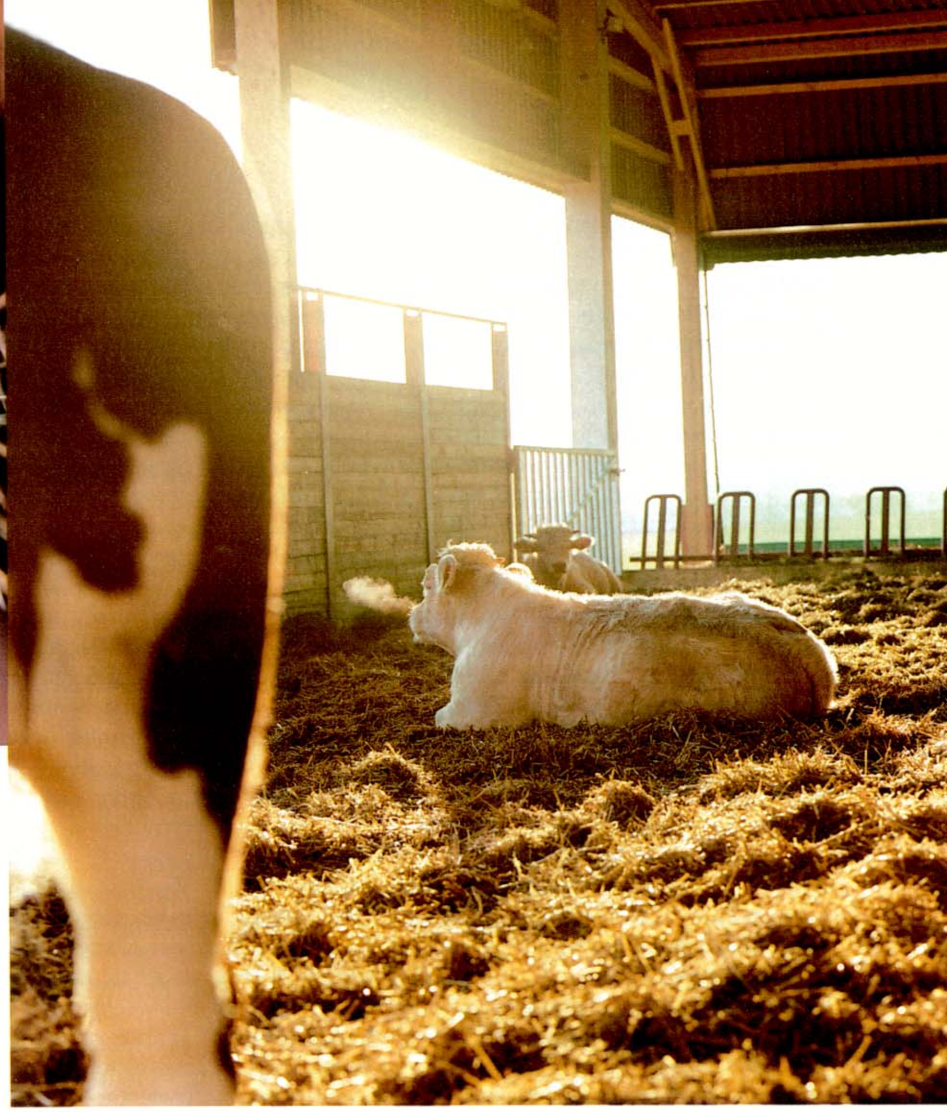
Hublot ignoriert die Herausforderung von Lagerfeld, dem vier Jahre jüngeren „Hauptvererber" der Domäne Mechtildshausen. An Rangkämpfen und Imponier-Gemuhe hat der zehnjährige Bulle kein Interesse mehr, er ist weise geworden. Als Lagerfelds Vorgänger war der Zuchtbulle ohnehin länger als gewöhnlich im Amt, denn die in seinen Genen verankerte „Leichtkalbigkeit" steht hoch im Kurs. Kälber, die ohne Probleme aus der Mutterkuh ins Stroh rutschen, sparen Arbeit und Tierarztkosten.

Viele Jahre lang hat Hublot die ihm zugeteilten drei Dutzend Kühe bestiegen und geschwängert. Jetzt bekommt er sein Gnadenbrot. Den Sommer verbringt er auf der Weide – natürlich in Begleitung. Drei Charolais-Kühe haben dem rüstigen Rentner zuletzt Gesellschaft geleistet. Alle drei erwarten ein Kalb von ihm.

Gnadenbrot für abgehalfterte Herdenchefs ist in der modernen Landwirtschaft unüblich geworden. Bullen, die ihre Eifersucht herausbrüllen oder auch nur Anlass dazu haben, sind ebenfalls kaum noch zu finden. Sogar Stroh als Stallpolster – und damit Mist – ist out, denn die heutigen Betriebe sind meist „spezialisiert"; sie produzieren entweder nur Vieh oder nur Feldfrüchte. Stahlgitterböden, die Tierfüße verletzen, nackter Beton als Schlafplatz, Anbindehaltung, die den Stall zum Knast macht, künstliche Besamung, „Masthilfen" vom grauen Tierarzneimittelmarkt und gewaltige Güllemengen,



Dem Charolais-Rind schmeckt das Heu. Von den jährlich produzierten 1500 Ballen darf es fressen, so viel es will



Die Tiere bekommen viel Licht und Luft. Auf der dicken Strohdecke stehen und liegen sie bequem. Im „Luftkurstall" stinkt es kein bisschen

Lust, damit das **Fleisch** zum Genuss wird

die mit großem Aufwand und Öko-Schaden beseitigt werden müssen, sind alltäglich geworden. Tiermehlhaltiges Fertigfutter aus der Fabrik war es bis vor kurzem. BSE ist nur eine der Folgen der Abwendung von der Natur.

In der Domäne Mechtildshausen ist alles ganz anders. Der Bioland-Betrieb am südöstlichen Stadtrand von Wiesbaden baut sein Viehfutter selbst an, ganz ohne Gift und Industriedünger. Für die Fruchtbarkeit der Felder sorgen Hofmist und eine siebenjährige Fruchtfolge. Die Charolais-Fleischrinder werden mit Mais- und Grassilage oder Heu aus eigenem Anbau verköstigt, die Montbéliard-Milchkühe mit Heu und Getreideschrot. Ihre Milchleistung kann sich dennoch mit der jeder konventionell gehaltenen Kuh messen, und die Gewichtszunahme pro Tag liegt sowohl bei den Charolais als auch bei den Schweinen deutlich über dem Durchschnittswert eines „normalen" Betriebes.

Rindern Eiweißfutter zu verabreichen ist „aus ökologischer, energetischer und veterinärmedizinischer Sicht Unsinn", sagt Geschäftsführer Jörg Bourgett. Die Protein-Diät des Hofes bestehe aus Ackerbohnen, die fast so viel Eiweiß enthalten wie Soja, Erbsen (nur für Geflügel), Runkelrüben und Getreidemehl oder Haferflocken. Bourgett: „Soja haben wir nie verwendet, und wir brauchen es nicht!" Kälber bekommen Muttermilch oder Frischmilch anderer Kühe. „Milchaustauscher" ist tabu.

Vom BSE-Risiko einmal abgesehen, ist „modernes" Rinderfutter auch Tierquälerei: „Wenn man mit Tiermehl und Soja gepäppelte Kühe auf eine normale Weide stellt, gehen sie an Eiweißmangel ein", sagt der Landwirt aus Leidenschaft und Berufung. „Bei diesen Tieren sind die Mägen verkümmert, die sonst das Raufutter aufschließen. Und wenn wir unsere Kühe mit dem bisher üblichen Kraftfutter mästen wollten, bekämen sie Dauerdurchfall!"

WER JETZT GLAUBT, Hornvieh sei für Bourgett nur ein Milch- oder Fleischlieferant auf vier Hufen, liegt falsch: Der 53-jährige Domänen-Leiter liebt seine Rinder. Stolz zeigt er den neuen Stall für die Charolais: Die 110 Meter lange, 30 Meter breite und acht Meter hohe Halle ist an den Längsseiten offen. Es stinkt kein bisschen. Die Tiere sind in kleine Gruppen aufgeteilt, sie haben Platz, Licht und Luft. Sie können sich in ihrem Gatter →

frei bewegen und den ganzen Stall sowie die Felder von Wiesbaden-Erbenheim überblicken. Sie stehen und liegen auf einem dicken Strohpolster und bekommen so viel duftendes Heu, wie sie wollen. Jährlich produziert das Gut rund 1500 Ballen Trockengras von jeweils sechs bis sieben Zentnern Gewicht.

„Kühe wollen es trocken und luftig haben", erklärt der für die Rinder verantwortliche Landwirtschaftsmeister Franz Merkler. „Jährlich gehen rund 1000 Strohballen von je 250 Kilo für den Einstreu drauf. Daraus wird Mist, unser Hauptdünger." Der 36-Jährige weiß, was Rinder wünschen: „Eine Kuh fühlt sich bei plus vier Grad am wohlsten. Deshalb kann es ruhig etwas kühler sein, wenn die Luft nur sauber ist. Wird es kälter, fressen die Tiere einfach mehr." Bläst der Wind, der das augen- und lungenverätzende Ammoniak-Gas fortschafft, in Herbst und Winter zu rabiat, wird er durch ein dickes grünes Plastiknetz gebremst, das an den Längsseiten des Stalles heruntergelassen werden kann.

Das Prinzip Luftkurstall scheint zu wirken: „Unsere Tiergesundheit ist wunderbar!", sagt Bourgett. Er verweist auf den Altersdurchschnitt seiner Kühe von rund neun Jahren und die vielen rüstigen Großmütter. Die 14-jährige Charolais-Kuh Berthe etwa hat ihm bereits acht Kälber geschenkt. In den meisten konventionellen deutschen Ställen müssen die Rinder dagegen schon nach rund vier Jahren ins Gras beißen, weil sie krank, „schwerkalbig" oder unfruchtbar geworden sind.

Natürlich kann selbst Bourgett nicht ausschließen, dass der Rinderwahn auch in einem Bio-Hof zuschlägt: „Man kann unmöglich sicher sein, solange man nicht weiß, woher die Seuche kommt!" Nach Auskunft von Bernward Geier, Chef der Internationalen Vereinigung Biologischer Landbaubewegungen (IFOAM), hat es jedoch bei Rindern, die unter lückenlosen Bio-Bedingungen geboren und aufgewachsen sind, weltweit bisher keinen einzigen dokumentierten BSE-Fall gegeben. Bei britischen Bio-Bauern und einem Schweizer Züchter erkrankte bisher immer nur von konventionellen Betrieben zugekauftes Vieh, oder die Seuche trat in der Umstellungszeit auf.

AUCH FRITZ, der Mechtildshausener Eber, platzt beinahe vor Gesundheit. Leichtfüßig tänzelt er in seinem Freiluftauslauf herbei, als er fremde Stimmen hört. Der 350 Kilo schwere Gebieter über 40 Zuchtsauen ist frappierend groß, hochbeinig und lang gestreckt, athletisch-stramm und hart wie ein Baumstamm. Hellbraune Augen schauen neugierig unter den federnden Schlappohren hervor. In der geiferverklebten Runzelschnauze des zweieinhalbjährigen Duroc-Ebers glänzen nadelspitze und messerscharfe, nach hinten gebogene Hauer. Geschickt fängt er gedünstete Kartoffeln auf, die ihm Betreuer Jürgen Dienst zuwirft.

Die Schweine können auf Gut Mechtildshausen zwischen Innenstall und überdachtem Auslauf wählen. Beide sind strohgepolstert. Horden von ausgelassenen Ferkeln spielen Nachlaufen: im Minutentakt raus durch die Plastikklappe, rein durch die Plastikklappe.

„Im konventionellen Warmstall stehen die Tiere wegen der hohen Luftfeuchtigkeit, des Gestanks und des Ammoniaks unter dauerndem Stress", erklärt Dienst. Sie schwitzten und litten unter Husten, Entzündungen der Augen, Bronchien und Schleimhäute. „Bei uns dagegen liegen die Schweine manchmal bei minus 20 Grad im Freien, und es geht ihnen bestens."

Jeder konventionelle Landwirt, der Wert darauf legt, dass seine Schinkenlieferanten sich möglichst wenig rühren, um nicht unnötigerweise Futterkalorien zu verbrennen, würde sich die Haare raufen. Aber verliert Borstenvieh, das sich artgerecht bewegen darf, tatsächlich wertvolle Pfunde? „Kompletter Unsinn", urteilt Dienst, „das ist ein dummes Vorurteil. Durch Bewegung und Frischluft werden die Schweine nicht dünner!"

Sie werden eher dicker und runder. Die Zunahmeraten der Domäne beweisen, dass die Haltungsform den Tieren gut tut: Die Rinder legen im Herdendurchschnitt

Aus dem eigenen **Schlachthaus** frisch auf

Frisches Charolais-Fleisch im Kühlraum



Jeden Tag werden in der Markthalle die Bio-Erzeugnisse der Domäne verkauft



Im Hofladen wissen die von BSE verunsicherten Kunden genau, was sie bekommen



SERVICE

Das **Bio-Rind** für Städter

Wer keinen Bauernhof hat und trotzdem Fleisch vom eigenen Tier essen möchte, kann mit Nachbarn zusammenlegen und beim Ökolandwirt ein Rind erwerben. Das steht dann bis zum Schlachttermin weiter auf der Weide, sein Fleisch wird später zerteilt und vakuumverpackt übergeben.
Fast alle Direktvermarkter bieten einen derartigen Service. Die Adressen einzelner Bauern in Ihrer Nähe erfahren Sie bei den Bio-Verbänden (s. Seite 10) oder über das Internet (www.stern.de/ gesund-essen)

1360 Gramm pro Tag zu („Wir haben mit 900 Gramm angefangen, und unser Ziel sind 1450!"), bei den Schweinen sind es täglich 850 Gramm. Viele „normale" Höfe haben weniger zu bieten. „Gute Bio-Tiere wachsen eben nicht langsamer, sondern schneller!", sagt Bourgett. Sein Geheimnis: „50 Prozent sind Haltung und Fütterung, 50 Prozent Genetik."

Genetik, auf Deutsch „Rassenzucht", ist laut Bourgett das Stiefkind vieler Ökobauern. „Wahrscheinlich sind wir der einzige Bio-Betrieb in Deutschland, der systematische Zuchtauswahl betreibt." Bourgett schaut nicht nur auf gute Futterverwertung, ruhiges Gemüt und ausgeprägten Mutterinstinkt, sondern auch auf die Länge der Lende („Jeder Zentimeter ist bares Geld!") und die Standfestigkeit. „Wir hatten einen Bullen", erinnert sich der Bauer, „der schaffte 2000 Gramm Tageszunahme. Beim ersten Sprung jedoch stürzte er von der Kuh und zerrte sich böse. Wir mussten ihm alle möglichen Muskeln eincremen!" Auch bei den Schweinen lief zunächst nicht alles nach Plan. Nach gescheiterten Versuchen mit einer Zahl von Rassen griff Bourgett einen Tipp der Universität Halle auf und stellte einen Duroc-Eber in den Stall. Die Kombination mit den rosigen Muttersauen der Marke „Deutsches Landschwein" erwies sich als Volltreffer.

Pächter der Domäne ist die von Bourgett geleitete „Wiesbadener Jugendwerkstatt GmbH", die der hessischen Landeshauptstadt gehört und Jugendliche in 20 Ausbildungsberufen schult. Die Umstellung auf Ökolandbau nach Bioland-Richtlinien begann 1987 und war 1992 abgeschlossen.

Heute bestellt Bourgett 450 Hektar, mehr als doppelt so viel wie im Anfangsjahr 1987: 190 Hektar Ackerland, elf Hektar Obstgärten und drei Hektar Gemüsefelder. Der Rest sind Wiesen und Weiden. 450 Rinder, 800 Schweine, 3000 freilaufende Masthähnchen, 1000 Enten und Gänse sowie Wachteln, Perlhühner, Kaninchen und Tauben produzieren den nötigen Dünger. 60 hauptamtliche Mitarbeiter sowie 70 „sozial benachteiligte Jugendliche" und 130 Langzeitarbeitslose sind auf dem Gut beschäftigt.

Aus dem „Zuckerrübenbetrieb mit verfallenen Gebäuden" ist ein einmaliges ökologisches Shopping-Center geworden. Die Domäne bietet Bio-Laden, Markthalle, Schlachthof und Metzgerei, Bäckerei, Konditorei und Käserei. Daneben ein Gästehaus mit 15 Zimmern und ein Bio-Restaurant der Spitzenklasse. In der Gastro-Bibel „Gault Millau" liegt es mit 15 Punkten und drei gekreuzten Bestecken nur hauchdünn hinter der berühmten „Ente" im Nassauer Hof in Wiesbaden.

„BIS AUF FISCHE und ein paar Gewürze sind alle Produkte auf der Karte Bio-Waren mit Zertifikat", versichert Bourgett. Mit dem Gourmet-Lokal will er auch Feinschmecker vom Genusswert seiner Produkte überzeugen: „Bio schmeckt gut, sieht sehr gut aus und ist sehr bekömmlich." Wer Hirsebratlinge und ähnliche Gaumengräuel für „typisch bio" halte, habe nichts begriffen.

Der Bonvivant hat es geschafft, dem Kürzel Bio auf seiner Domäne das säuerliche Odeur freudloser Askese auszutreiben. Das Restaurant ist auf Wochen ausgebucht. Und den Domänen-Metzgern wird ihr Bio-Fleisch aus den Händen gerissen – trotz oder gerade wegen BSE. Die Kunden, vermerkt Bourgett zufrieden, lernen schnell. Sie sind zu je einem Drittel „klassische Öko-Käufer, Lebensmittelallergiker – und Genießer".

den Tisch

Geschäftsführer Jörg Bourgett ist Bauer aus Leidenschaft





In der Küche des Restaurants brutzeln Delikatessen aus eigener Zucht

Das stets ausgebuchte Bio-Lokal wurde vom Gault Millau ausgezeichnet



Wo bekommt man **Bio-Fleisch**?

Inzwischen fast überall – aber es gibt Unterschiede

Bio-Fleisch (s. Reportage ab Seite 4) wird unter anderem angeboten in Bio-Läden, auf Öko-Wochenmärkten und direkt beim Bio-Bauern. Wenn es ein Etikett mit der Codenummer der zuständigen EU-Kontrollstelle trägt (z. B.: DE-006-Ökostelle), sollte es nach den Regeln der EU-Bio-Verordnung produziert worden sein, das heißt mittels artgerechter Haltung, mit Futter aus der Region (möglichst sogar vom Zuchthof), ohne Tiermehl und Wachstumsbeschleuniger, mit schonenden Methoden bei Transport und Schlachtung.

Die großen deutschen Vermarktungsgemeinschaften für Bio-Fleisch haben sich sogar noch strengere Richtlinien gesetzt und zusätzliche, verbandsinterne Prüfsysteme aufgebaut. Allerdings gibt es auch hier Unterschiede. Als Regel kann gelten: Je älter der Verband ist, desto mehr Erfahrung hat er bei den Kontrollen. Einige der Betriebe sind „Umstellbetriebe". Sie haben von konventioneller Produktion auf ökologischen Landbau umgestellt. Bereits zwei Jahre danach dürfen Tiere als Bio-Tiere verkauft werden. Beim Fleischkauf sollte der Verbraucher deshalb fragen, seit wann der Betrieb ökologisch arbeitet, woher das Futter kommt und ob das Tier auf dem Hof geboren wurde.

Wo Bio-Fleisch in Ihrer Nähe angeboten wird, können Sie bei folgenden Öko-Verbänden erfragen:

ÜBERREGIONALE ANBIETER:

DEMETER-BUND E.V.
Brandschneise 2
64295 Darmstadt
Tel.: 06155/8 46 90
Internet: www.demeter.de

Ältester Bio-Verband Deutschlands. Verbot schon 1996 den Einsatz von Düngemitteln, die aus Tiermehl hergestellt werden.

BIOLAND E.V.
Kaiserstraße 18
55116 Mainz
Tel.: 06131/2 39 79-0
Internet: www.bioland.de

Größter Bio-Verband Deutschlands. Der Zukauf von Futter ist stark beschränkt, Kraftfutter ganz verboten.

NATURLAND
Verband für naturgemäßen Landbau e.V.
Kleinhaderner Weg 1
82166 Gräfelfing
Tel.: 089/89 80 82-0
Internet: www.naturland.de

Naturland betreut 1273 Betriebe in Deutschland, weltweit 18 000. Auch importierte Produkte unterliegen strengen Richtlinien.

VERBÄNDE MIT REGIONALEM SCHWERPUNKT:

BIOKREIS E.V.
Heiliggeist-/Ecke Hennengasse
94032 Passau
Tel.: 0851/3 23 33
E-Mail: biokreis@t-online.de

Versteht sich als bäuerlicher Verband, setzt Grenzen für den Tierbestand. Angeschlossen sind die Herrmannsdorfer Landwerkstätten. Schwerpunkte: Nordrhein-Westfalen, Bayern.

HERRMANNSDORFER LANDWERKSTÄTTEN
85625 Glonn
Tel.: 08093/9 09 40
Internet: www.herrmannsdorfer.de

Von Karl Schweisfurth gegründet – früher Großfleischproduzent, jetzt überzeugter Bio-Bauer. Landwirtschaft, Verarbeitung und Verkauf sind vereint. Schwerpunkte: München, Hannover.

ANOG E.V.
Pützchens Chaussee 60
53227 Bonn
Tel.: 0228/46 12 62
Internet: www.bonnet.de/anog

Schwerpunkt: Südwestdeutschland

ÖKOSIEGEL E.V.
Barnser Ring 1
29581 Gerdau/Barnsen
Tel.: 05808/18 34

Schwerpunkt: Norddeutschland

GÄA E.V.
Am Beutlerpark 2
01217 Dresden
Tel.: 0351/4 01 23 89
Internet: www.gaea.de

Schwerpunkte: Sachsen, Thüringen, Sachsen-Anhalt

BIOPARK E.V.
Karl-Liebknecht-Str. 26
19395 Karow
Tel.: 038738/7 03 09
Internet: www.biopark.de

Schwerpunkt: Mecklenburg-Vorpommern

ANBIETER AUSSERHALB DES ÖKOLOGISCHEN LANDBAUS:

NEULAND
Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.
Baumschulallee 15
53115 Bonn
Tel.: 0228/60 49 60
Internet: www.neuland-fleisch.de

Gegründet u. a. vom „BUND", der Verbraucher Initiative und dem Tierschutzbund. Legt vor allem Wert auf artgerechte Haltung. Futter stammt nicht ausschließlich aus ökologischem Landbau.

@ **Informationen im Internet:**
www.stern.de/gesund-essen
Hier finden Sie Adressen von Bio-Fleisch-Verkaufsstellen sowie Links zum Thema



FOTO: A. ROUSE/WILDLIFE

Natur-Schwein: Bio-Tiere werden artgerecht gehalten



FOTO: KERSTIN EHMER

Rettet den **Metzger**

Die Kachelläden mit gerahmtem Meisterbrief und eigener Jagdwurst werden rar. Was für ein Jammer!

Ich vermisse meinen Metzger. Und Millionen andere leiden mit mir: Auch ihr Metzger gab auf. Allein 1999 schlossen 2128 Betriebe, und uns Bratenbrüdern und Schinkenschwestern wird nun die Fleischlust durch längere Wege in den Supermarkt schwer gemacht. Auch wenn wir dort vermeintlich alles finden, was unser Gaumen begehrt – immer wird etwas fehlen.

Im kachelkühlen Ambiente ließen Frischfleischduft und die roten Teile am Haken immer ahnen, was uns Verwöhnten, Zivilisierten da einer abnahm. Der Metzger ist der Wächter einer Barriere zwischen notwendiger Rohheit und genießender Verdrängung, das schafft Abhängigkeit und Respekt. Er kann noch Blut sehen, wir nicht; er kocht und spickt die Blutwurst, wir bewundern die malerische Schnittfläche; er formt uns Filetköpfe und stapelt die so genannten Schmetterlingskoteletts. Dafür steht er – mit rot gefleckter Schürze, adrett gestreiftem Hemd und manchmal sogar mit zunftgerechter Fliege: dass er uns das Tierische seines Jobs vergessen macht. Hinten schlachtet er, vorne schmachten wir.

Wunderbar, wie ein Metzger alle klassischen Stücke in der Hand wiegt, zeigt und rühmt, ehe die Waage aus seiner Empfehlung einen Preis macht. Wie er kilokundig ganz en passant die Anbratzeit und das Fortbraten empfiehlt. Wie er vor unseren Augen aus einem Lammrücken eine rippenschöne Krone formt oder beste Stücke zu Gulasch trimmt. Immer ist er geduldig, wenn man die Gäste und das angepeilte Menü beschreibt. Keine unserer Fragen ist ihm Wurst, denn Metzgerkunden (immerhin 48 Prozent) sind noch Könige, die nicht zum Konsumpöbel des Supermarktes überlaufen sollen. Da gibt es kein hausgebratenes Roastbeef, keinen fertigen Sauerbraten, schon gar keine Extrawürste. Also brät er uns auch diese.

Wenn so ein Metzger sein Handwerk versteht, hängen nur ein paar Zertifikate für bemerkenswert kurze Rindertransportwege an der Wand. Dann ist auch seine drangvolle Auslage eigentlich immer zu klein und der Knochen für Hund, Suppe, Fond eine verlässliche Zugabe. Bei seinen Würsten und Pasteten wird er zum Kunsthandwerker, und sein Schmalz macht ohnehin keiner nach. Die meisten seiner Salate sind hausgemacht und noch keine Feinkostanlieferung. Von den 1500 deutschen Wurstsorten hat so ein Lieblingsmetzger ein paar unnachahmliche, und er ärgert sich, dass er sie eigentlich aufwendig im Brüsseler Regionalverzeichnis eintragen lassen müsste, damit sie seine exklusiven ortstypischen Spezialitäten bleiben.

Selbst so ein Lieblingsmetzger hat Überlebenschancen, wenn er Party- und Plattenservice (meist zehn Prozent vom Umsatz), Imbissspezialitäten (wie fast jeder Zweite), Außer-Haus-Verkauf und immer öfter auch eine Käseecke anbietet. Erstaunlich, wie die Fleischer des Fortschritts Eintöpfe kochen, Pfannengerichte braten, Büffet-Platten dekorieren können und die Bohne einer Ahnung selbst von Chili con Carne haben. Plötzlich locken im alten Laden neue große Gewürzborde, sogar Weinregale und an der Theke fertige Grillspieße oder Straußenfleisch zum Ausprobieren. In besten Lagen nennt sich mancher schon Feinkostmetzger.

Was bleibt, ist die Erinnerung an das Urbild des Metzgers, der mit gnadenloser Perfektion das Hackebeil führt, die Messer wetzt und sich an die kreischende Bandsäge traut. Und wir trauen ihm, dass er uns allzeit das beste Stück aussucht.

Solche Metzger braucht das Land, es sind gerade noch 20000 eigenständige fleischhandwerkliche Betriebe. Meistens sind es Familienunternehmen um den mitarbeitenden Inhaber – den Metzger schlechthin. Auf 2564 Deutsche kommt einer. Der beste war meiner.

UDO PINI

SCHLAUER ESSEN

Was gutes Fleisch ausmacht • Wie sich auch Braten-Liebhaber vor BSE schützen können • Woran sich Qualität erkennen lässt • Wie man Fleisch richtig behandelt

Rind, Kalb und Wurst

Darf man überhaupt noch Rindfleisch essen?
Wer wirklich sichergehen möchte, sollte darauf verzichten. Denn eine hundertprozentige Garantie für BSE-freies Rindfleisch gibt es nicht. Durch das Verbot von Tiermehl und die Einführung flächendeckender BSE-Schnelltests wird das Risiko zwar gemindert, aber nicht ausgeschlossen. Denn nach wie vor ist nicht genau geklärt, auf welchen Wegen sich Rinder mit BSE anstecken. Tiermehl gilt als wahrscheinlichste Quelle, doch einige Wissenschaftler gehen auch von einer möglichen Übertragung durch verseuchte Böden, bei der Geburt oder über die Ersatzmilch für Kälber aus. Nach strengen Kriterien arbeitende Bio-Höfe (siehe Seite 4) bieten dem Verbraucher höchstmöglichen Schutz vor BSE-verseuchtem Fleisch. Ein Restrisiko bleibt aber nach bisherigem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse auch hier.

Wie zuverlässig sind die Tests?
Die Tests sind bislang nur für Rinder vorgeschrieben, die älter als 30 Monate sind. Das Gesundheitsministerium will auch Rinder auf BSE testen lassen, die erst zwei Jahre alt sind. Bei noch jüngeren Tieren, insbesondere Kälbern, die bei der Schlachtung oft nicht älter als vier Monate sind, schlägt der Test ohnehin nicht an. Das wird sich möglicherweise ändern, wenn ein neuer BSE-Test zur Verfügung steht, mit dem lebendes und auch jüngeres Vieh überprüft werden kann. Doch solange es keine genaueren Methoden gibt, sollte man zumindest auf Kalbfleisch ganz verzichten.

Welches Fleisch vom Rind ist besonders gefährlich?
Als hoch infektiös gelten das Rückenmark, das Nervengewebe und der ganze Kopf, hier insbesondere das Hirn, die Mandeln und die Netzhaut der Tiere. Dieses Risikomaterial darf seit Oktober vergangenen Jahres nicht mehr in Lebensmitteln und Tierfutter verarbeitet werden. Allerdings darf EU-weit noch Hirn von Tieren, die jünger als ein Jahr sind, verwendet werden. Belastet sein können aber auch Innereien wie Leber, Lunge und Milz, die noch immer (überwiegend in Wurst) verarbeitet werden. Weiter von Kopf und Rückenmark entferntes Muskelfleisch gilt zwar als wenig gefährdet, allerdings können bei der Tötung des Tieres durch einen Bolzenschuss auch Hirnzellen ins Blut geraten. Und: Ochsenschwanz für die Suppe ist gesetzlich immer noch erlaubt, obwohl darin das Ende des besonders gefährlichen Rückenmarks steckt.

Ist denn wenigstens Rindfleisch aus Argentinien sicher?
Die EU sagt ja; das Risiko, sich mit BSE zu infizieren, sei bei argentinischem Rind äußerst gering. Dasselbe gilt auch für Rindfleisch aus Australien, Chile, Neuseeland, Norwegen und Paraguay. In diesen Ländern wurden bislang keine Fälle von BSE entdeckt. Nach Argentinien wurden außerdem seit vielen Jahren keine britischen Rinder mehr exportiert, und auch das Verfüttern von Tiermehl ist dort verboten.

Woher weiß ich, ob ich wirklich argentinisches Rindfleisch esse?
Eine lückenlose Kennzeichnung von der Geburt bis zur Ladentheke ist EU-weit erst ab 1. Januar 2002 vorgeschrieben. Davon betroffen ist auch Fleisch aus so genannten Drittländern wie Argentinien. Eine gesicherte Herkunft garantieren die großen Steakhaus-Ketten wie etwa „Block House" und „Maredo". Sie nehmen nur Fleisch von Vertragspartnern entgegen und lassen es in firmeneigenen Fleischereien weiterver- →

1 GEFLÜGELFLEISCHWURST
Geflügelfleisch, Schweinefleisch und Rindfleisch. Innereien vom Rind sind möglich

2 TEEWURST
Schweinefleisch, Rindfleisch, Fettgewebe

3 JAGDWURST
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck

4 BLUTWURST
Schweinespeck, Schweineschwarten, manchmal Schweinekopffleisch und Schweineleber, Schweineblut

5 KALBSLEBERWURST
Kalb- bzw. Jungrindfleisch, Schweineflomen, Schweinespeck, Leber (in der Regel vom Schwein)

6 SALAMI
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck. Ungarische Salami: meist nur Schweinefleisch

7 FLEISCHWURST
Rindfleisch (Separatorenfleisch möglich), Schweinefleisch, Fettgewebe

8 MORTADELLA (DEUTSCH)
Schweinefleisch, Rindfleisch, Schweinebacke, Schweinespeck. Zunge (Kalb und Rind) möglich

9 BIERSCHINKEN
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck

Was darf

Hauptzutaten nach den deuts

10 CERVELATWURST
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck

11 GROBE LEBERWURST
Schweinefleisch, Fettgewebe, Schweinekopffleisch, Schweineleber • Leberwurst einfach: Separatorenfleisch vom Rind möglich • Grobe Kalbsleberwurst: Kalb statt Schwein

12 LEBERKÄSE
Rindfleisch (Separatorenfleisch möglich), Schweinefleisch, Fettgewebe, zum Teil Schweine- oder Rinderleber

FOTOS: JAN KORNSTAEDT



in den **Aufschnitt**?

chen „Leitsätzen für Fleisch und Fleischerzeugnisse“

arbeiten. Die Steaks und Filets werden von dort aus in die eigenen Restaurants geliefert, aber auch an einige Hotels und Supermärkte. Anders kann es sich aber mit argentinischem Rindfleisch verhalten, das über verschiedene Zwischenhändler zum Verbraucher gelangt. Hier ist nicht auszuschließen, dass zwischen die Pampa-Rinderstücke auch mal Fleisch von Rindern aus anderen Ländern gerät. Oder dass windige Geschäftsleute ihre Ware in argentinisches Fleisch umdeklarieren, weil sich das zur Zeit besser absetzen lässt.

Wie hoch ist das BSE-Risiko bei Wurst?
Es ist größer als bei Fleisch, weil der Verbraucher nicht immer weiß, ob in einer Wurst Rindfleisch verarbeitet worden ist, und ob nicht sogar besonders bedenkliche Innereien darin enthalten sind.
So genanntes Separatorenfleisch von Rindern (Fleischreste, die maschinell vom Knochen abgelöst wurden) ist seit dem 1. Oktober vergangenen Jahres verboten. Allerdings nur, wenn es von Kopf und Wirbelsäule stammt. Es wird befürchtet, dass bei diesem Verfahren Knochensplitter aus dem hochinfektiösen Rückenmark ins Fleisch gelangen könnten. Ende vorigen Jahres haben einige der großen Handelsketten sich deshalb freiwillig verpflichtet, alle Wurstwaren, die vor dem 1. Oktober 2000 hergestellt worden sind, aus ihren Regalen zu nehmen. Man sollte bedenken, dass eine gute Salami mehrere Monate abhängt, bevor sie in den Handel kommt. Das bedeutet, dass die Salami, die jetzt in der Fleischtheke liegt, womöglich im Sommer letzten Jahres produziert wurde.
Wer also absolut sichergehen will, sollte auf Wurst ganz verzichten. Wer ein geringes Risiko akzeptieren kann, kauft beim Öko-Fleischer, dessen Tiere ohne Tiermehl und Milchaustauscher aufgewachsen sind. Oder man greift zu Wurst, die nachweislich nur aus Schweinefleisch hergestellt wurde.

Kann ich mich denn auf die Zutatenliste auf der Verpackung verlassen?
Die Zutatenliste kann nur eine Hilfe sein, absolute Sicherheit bietet sie nicht. Nach der deutschen Fleischverordnung müssen zwar alle verwendeten Zutaten deklariert werden, aber es gibt Ausnahmen: Innereien müssen nur dann genau benannt werden, wenn diese für eine Wurstsorte charakteristisch sind; ansonsten werden sie nur als Fleisch bezeichnet. Liegt der Wurstanteil bei einem Produkt unter 25 Prozent, beispielsweise bei Tiefkühlpizza, so müssen die Wurstzutaten gar nicht näher angegeben werden. Auch Bluteiweiße oder Därme gelten nicht als spezielle Fleischbestandteile, also wird auch nicht angegeben, von welcher Tierart sie stammen.

Wie sicher ist Dosenwurst?
Die Dosen, die jetzt in den Regalen stehen, müssten in der Regel „frisch" sein und ein Haltbarkeitsdatum bis Ende 2002 haben. Vorsicht bei Konserven, die nicht so lange haltbar sind: Sie könnten vor dem 1. Oktober 2000 hergestellt worden sein und noch Separatorenfleisch enthalten.

Was ist mit Wurst aus anderen Ländern?
Ursprünglich durfte etwa für ungarische Salami und italienische Mortadella nur Schweinefleisch verarbeitet werden. Es gibt aber mittlerweile auch Rezepte mit Rindfleisch. Da die Kennzeichnungsvorschriften in den einzelnen Ländern unterschiedlich sind, kann der Verbraucher nicht sicher sein, ob seine Wurst Rindfleisch enthält oder nicht.

Woran erkenne ich einen guten Metzger?
Ein guter Metzger sollte die genaue Herkunft seines Fleisches kennen und alle Zutaten seiner Wurstwaren. Je kleiner ein Betrieb ist, desto besser, denn von einem selbstständigen Meister kann erwartet werden, dass er weiß, woher sein Fleisch stammt und wie es verarbeitet worden ist. Das gilt besonders für Bio-Metzger, die den Kunden auf Wunsch sogar ihre Vertragshöfe mit Adressen und Telefonnummern nennen können. Adressen von Bio-Metzgern finden Sie im Internet unter www.stern.de/gesund-essen.

Wo erfährt man noch mehr zum Thema BSE?
Die Verbraucherzentrale Bayern hat einen Fax-Abruf zu BSE eingerichtet: Tel.: 0 19 05/553 11 01 13 (4 Seiten, 1,21 Mark pro Minute). Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet eine Broschüre an (4 Mark plus 3 Mark Porto, Verrechnungsscheck beilegen). Adresse: Verbraucher-Zentrale Hamburg, Kirchenallee 22, 20099 Hamburg. Den aktuellen Stand zum Thema, dazu viele Links und die wichtigsten Hotlines, finden Sie im Internet unter: www.stern.de/magazin/bse →

Was darf

Hauptzutaten nach den deuts

1 BIFI
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck – ohne Darm

2 LANDJÄGER
Rindfleisch (Separatorenfleisch möglich), Schweinefleisch, Fettgewebe – ohne Darm

3 BRATWURST (GROB)
Schweinefleisch, auch mit Kalbfleisch – im Schweine- oder Schafdarm

4 WEISSWURST
Jungrindfleisch, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck, Milch – in der Regel im Schweinedarm • Weißwurst einfach: Separatorenfleisch vom Rind möglich • Münchner Weißwurst: mit Bindegewebe aus gekochten Schwarten oder Kalbskopfhäuten • Hannoversche Weißwurst: Schweinefleisch, -flomen und -darmfett

5 WIENER WÜRSTCHEN
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck – im Schafdarm

6 NÜRNBERGER ROSTBRATWURST
Schweinefleisch, Schweinespeck – im Schafdarm

7 DEBREZINER
Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweinespeck – im Schafdarm

8 PINKELWURST
Schweinefleisch, Fettgewebe, Hafergrütze – häufig im Rinderdarm

9 CURRYWURST
Unterschiedlichste Varianten. Meist aus Rindfleisch, Schweinefleisch und Schweinespeck – in der Regel ohne Darm

10 THÜRINGER BRATWURST
Schweinefleisch, auch Kalb- und Rindfleisch möglich – im Schweine- oder Schafdarm

ins **Würstchen**?

chen „Leitsätzen für Fleisch und Fleischerzeugnisse“



Schwein

Wie gesund ist Schweinefleisch?
Viele Menschen halten das Fleisch vom Schwein für ungesund. Völlig zu Unrecht: Schweinefleisch ist nicht viel fetthaltiger als anderes Fleisch, es kommt einfach darauf an, welches Stück man nimmt: Das Filet vom Schwein hat zwei Gramm Fett pro 100 Gramm, ein Schulterstück enthält dagegen etwa zehnmal so viel. Auch beim Eiweißgehalt sind die Unterschiede zum Fleisch von anderen Tieren nur gering.

Und das fette Bauchfleisch?
Fett an sich ist ein wichtiger Geschmacksträger und nötig für die Aufnahme von manchen Vitaminen – aber nur in Maßen. Zu viel Fett ist schädlich. Das in tierischem Fett enthaltene Cholesterin kann sich in den Blutgefäßen ablagern und sie verengen. Übermäßig viel fetthaltiges Fleisch aus der Backe oder dem Bauch des Schweins kann deshalb zu Arteriosklerose, Gicht und Übergewicht führen. Wer Schweinebauch liebt, sollte ihn zum seltenen Festschmaus machen.

Was ist mit Medikamenten und Hormonen im Fleisch?
Hormone sind in der Mast EU-weit verboten. Allerdings werden bei Schweinen öfter als bei anderen Tieren Medikamente wie Antibiotika eingesetzt. Durch die schnelle Aufzucht in der Massenhaltung sind sie häufig krank und werden – auch vorbeugend – mit Pharmaka vollgespritzt, die zum Teil bis zur Schlachtung nicht vollständig abgebaut sind.

Können auch Schweine mit BSE infiziert sein?
Neben Rindern können nach dem derzeitigen Stand der Forschung 18 andere Säugetierarten BSE-ähnliche Krankheiten entwickeln – auf natürliche Weise, durch verseuchtes Futter oder durch eine Injektion. So ist es Wissenschaftlern auch gelungen, Schweine per Spritze mit dem Erreger zu infizieren. Sie sind also nicht völlig resistent, eine absolute Sicherheit kann es nicht geben. Von einer BSE-Übertragung über die Nahrung ist bislang allerdings nichts bekannt, Experten halten das Risiko bei Schweinefleisch deshalb für sehr gering.

Wieso schmeckt Schweinefleisch manchmal richtig fad?
Schweine sind stressanfälliger als andere Tiere: Dadurch werden bei manchen schon während des Transports zum Schlachthof und beim Schlachten selbst Stresshormone ausgeschüttet, was zu einem schnelleren Zerfall des Eiweißes führt. Das Fleisch kann dann das eingelagerte Wasser nicht länger binden und wird zu so genanntem PSE-Fleisch – das ist blass (pale), weich (soft) und wässerig (exudativ). Fleischstücke, die im Laden in ihrem eigenen Saft liegen, sind daher keineswegs Qualitätsfleisch. Nicht nur, dass sich in dem Saft schnell Bakterien bilden können, das Fleisch schrumpft beim Anbraten in der Pfanne auch noch kräftig zusammen und schmeckt dann fad und trocken.

Wie erkenne ich gutes Schweinefleisch?
Die Qualität lässt sich mit bloßem Auge kaum feststellen. Manche Fleischtheke hat gar getönte Scheiben, durch die die Farbe des Fleisches besonders kräftig wirkt. Denn gutes Schweinefleisch soll eine satte, hellrote Farbe haben und nicht hellrosa schimmern. Um mit einiger Sicherheit ein richtig schmackhaftes Stück Schweinefleisch zu bekommen und kein BSE-Fleisch, muss man es von einem Bauern beziehen, der für artgerechte Aufzucht steht und bei Transport und Schlachtung darauf achtet, seine Tiere möglichst wenig unter Stress zu setzen.

Wie behandle ich Schweinefleisch richtig?
Frisch gekauftes Fleisch, das noch am selben oder folgenden Tag verzehrt wird, gehört auf einen abgedeckten Teller in den Kühlschrank. Je nach Gewicht muss es ein bis zwei Stunden vor der Zubereitung herausgenommen werden. Fleisch wird nur dann wirklich zart, wenn es vor dem Braten oder Kochen Zimmertemperatur hat. Fleisch, das eingefroren werden soll, lässt man sich am besten vorher vom Metzger portionieren und verpackt es dann in Gefrierbeutel. Zum Auftauen das Fleisch rechtzeitig abgedeckt in den Kühlschrank stellen, keinesfalls in heißes Wasser legen, weil sich dadurch die Fleischstruktur verändert und sich schneller Keime bilden können.



Auf zum **Ge**

Nur der Hersteller weiß ganz gen
ein guter Grund, es selbst zu pro
Lamm, Geflügel oder Wild

Die winzigste Form von Kuh heißt Hack. Kleiner – und zubereitungsfreundlicher kann das zentnerschwere Tier kaum zerlegt werden. Hack ist eines der vielseitigsten Produkte in nichtvegetarischen Küchen.

Kuttern, das messermetzelnde Zerfetzen bis zum Brät für die Wurst, ist bei Hack nicht erlaubt. Es wird nur gröber „gewolft", also durch den Fleischwolf gedreht und durch Zerstörung der Textur zu einem plastischen Stoff gemacht. Der atmet bei seiner Herstellung so reichlich Sauerstoff, dass sein roter Eiweiß-Farbstoff Myoglobin zum leuchtenden Oxymyoglobin wird. Ein frisches Tatar aus magerem Rindfleisch ist purer Genuss.

Doch in den Zeiten von BSE ist die gehackte Kuh für viele leider tabu. Ein Umstand, der Hobbyköche die Urbedeutung des Wortes Hackfleisch neu entdecken lässt: Mit schweren Messern druckschneiden und hacken sie Lamm-, Geflügel- oder Wildfleisch zu selbstbestimmter Feinheit. Wie viel Schweinehack dazuzumischen wäre, bleibt Rezept- und Geschmacksache. Fett ist bekanntlich der Aromenlieferant, auch Rinderhack hatte einst im besten Tatar-Fall sechs, im Normalfall 20 Prozent Fettanteil. Die wichtig-



metzel!

au, was im Hackfleisch ist –

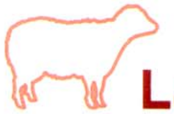
duzieren. Am besten aus

ste Regel ist: Finger weg vom elektrischen Blitzhacker – er ist zu brutal.

Bratlinge aus Geflügelhack werden beste Chickenburger, Wildbuletten sind deftige Hirschburger, und gut gewürzt kann „falsches Lamm" aus echtem Schaffleisch ein leckerer, lockerer Braten sein. So gelingen „Chili con otro carne" (Chili mit anderem Fleisch), neue Ravioli- oder Maultaschenfüllungen und immer noch eine typische Sauce Bolognese zu Spaghetti ganz rindfrei.

Auch Vegetarier mischen beim alternativen Hack mit: Sie haben schon immer aus hackkrümel-ähnlichen Trockengranulaten oder Bröckchen aus Soja, Tofu und neuerdings Saitan („Fleisch" aus Weizenproteinen) ihren Hackfleischersatz gemacht und angebraten. Der neue Party-Ratespaß mit neuer Hack-Ordnung heißt „Chili sin carne", ganz ohne Fleisch, dazu Tofu-Lasagne und leckere Falafelbuletten – aus Kichererbsenmus. „Vegeburger" gehören ja schon länger zum Normalangebot der Systemgastronomie, Soja-„Hackbällchen" und Tofu-„Spaghetti Bolognese" sind Tiefkühlkost oder Fertiggericht – also immer auch selbst herzustellen.

UDO PINI



Lamm

Lamm stinkt!
Das scheint ein unausrottbares Vorurteil aus früheren Zeiten zu sein, als die Menschen nur streng schmeckenden Hammel gegessen haben. Lammfleisch hingegen hat einen feinen, sehr charakteristischen Eigengeschmack und stinkt keineswegs.

Wie lange gilt ein Lamm als Lamm?
Lämmer dürfen nicht älter als ein Jahr sein. Als Milchlämmer werden Tiere bezeichnet, die nicht älter als sechs Monate sind und mit Milch aufgezogen wurden.

Ist Lammfleisch gesünder als anderes Fleisch?
Es enthält im Muskelfleisch 20 Prozent Eiweiß mit vielen essenziellen Aminosäuren. Außerdem ist es reich an den Mineralstoffen Kalium und Magnesium sowie an den Spurenelementen Eisen und Zink. Der Fettanteil ist etwas höher als bei anderen Fleischsorten. Alles in allem ist es aber weder gesünder noch ungesünder als Rind- oder Schweinefleisch.

Werden Lämmer auch industriell gemästet?
Kaum, Lämmer und Schafe werden bei uns in der Regel artgerecht aufgezogen. Entweder ziehen sie mit einem Schäfer von einer Weide zur nächsten, oder sie werden auf Koppeln gehalten. Schafe sind „natürliche Rasenmäher", sie pflegen durch Abgrasen und Festtreten des Bodens ganze Landschaften. Die Erhaltung von Deichen und Heiden wäre ohne Schafe kaum möglich. Als Wolllieferanten spielen die Tiere in Europa dagegen schon lange keine Rolle mehr.

Wie sicher ist dann Lammfleisch?
Bisher sind keine BSE-Fälle bei Schafen bekannt, eine völlige Sicherheit gibt es jedoch auch hier nicht. Forschern ist es bei Experimenten gelungen, Schafe durch Futter oder Injektionen mit BSE zu infizieren. Manche Wissenschaftler fürchten zudem, dass sich doch schon Schafe mit BSE infiziert haben könnten – nur dass man ihre Symptome fälschlich der Schafskrankheit Scrapie zugeschrieben hat. Scrapie selbst ist nach dem heutigen Forschungsstand nicht auf den Menschen übertragbar.

Wie gut ist neuseeländisches Lamm?
Es ist qualitativ genauso gut und nahrhaft wie frisches, heimisches Lammfleisch. Allerdings gilt hier ebenso wie für argentinisches Rind: Das Fleisch muss unter hohem Energieaufwand um den halben Globus nach Deutschland gebracht werden. Und der Verbraucher kann nicht in jedem Fall nachvollziehen, woher das Fleisch genau stammt, weil auch hier die Warenkette nicht lückenlos nachweisbar ist.

Woran erkenne ich gutes Lammfleisch?
Die Qualität lässt sich an der hell- bis ziegelroten (keinesfalls bräunlichen) Farbe erkennen und am beinahe weißen Fett. Die edelsten Stücke sind Keule, Rücken und Filet. Fleisch von älteren Tieren ist dunkelrot und hat einen strengeren Geschmack. Es wird in der deutschen Küche jedoch kaum verwendet.

Wo bekomme ich gutes Lamm?
Lammfleisch wird frisch und tiefgefroren angeboten, qualitativ ist beides gleich. Nicht jeder Fleischer oder Supermarkt bietet frisches Lammfleisch an. Mancherorts kann man es aber vorbestellen. Eine gute Einkaufsquelle sind auch türkische und griechische Fleischgeschäfte, die fast ausschließlich deutsche Tiere schlachten und verarbeiten.

Wie bereite ich Lamm richtig zu?
Lammfleisch lässt sich braten, grillen, schmoren, dünsten, backen oder auch in Krautblätter und Blätterteig einwickeln. Es lässt sich in Buttermilch, Essigmarinaden, Rotwein oder Weißwein beizen, mit Knoblauch spicken und als Eintopf mit Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln zusammen kochen. Typische Gerichte sind gegrillte Lammkoteletts und Lammkeule. Lammfleisch sollte immer möglichst heiß serviert werden, da das Fett bereits bei 30 bis 50 Grad erstarrt und das Fleisch dann etwas strenger schmecken kann.

Was passt am besten zum Lamm?
Lammfleisch liebt Gewürze. Besonders aromatisch wirkt ein Braten, wenn man ihn mit frischem Knoblauch spickt. Auch Thymian, Pfefferminze, Rosmarin oder Schalotten verfeinern den Geschmack. Als Beilagen eignen sich am besten Paprika, Auberginen, Zucchini und weiße Rübchen. →

Milch und Milchprodukte

Milch soll so gesund sein...
Ist sie auch. Milch enthält fast alle Nährstoffe, die der Mensch zum Leben braucht. Ein halber Liter Milch deckt beispielsweise 67 Prozent des Tagesbedarfs an Calcium, das ist wichtig für den Aufbau und Erhalt der Knochen, besonders bei Kindern und älteren Frauen, die an Osteoporose (Knochenschwund) leiden. Auch die im Milcheiweiß enthaltenen Aminosäuren sind wertvoll, weil der Körper diese nicht selbst bilden kann, sie aber für jede Zelle braucht. Der Milchzucker (Laktose) bringt die Darmbakterien auf Trab und sorgt gleichzeitig dafür, dass Calcium vom Körper besser aufgenommen werden kann.

Ist Rohmilch gesünder als behandelte Milch?
Nein, im Gegenteil: Rohmilch ist weder erhitzt noch in der Molkerei behandelt worden und darf nur unter besonderen Hygienevorkehrungen direkt ab Hof abgegeben werden. Vor dem Trinken muss Rohmilch unbedingt abgekocht werden. Schwangere und Kleinkinder sollten wegen möglicher Keime ganz darauf verzichten. Im Übrigen schaden weder das Kurzzeiterhitzen durch Pasteurisieren noch das Homogenisieren der Milch. Lediglich ultrahocherhitzte Milch, die als H-Milch in den Handel kommt, hat weniger Vitamine als Vollmilch.

Was ist besser: Vollmilch oder fettarme Milch?
Wer auf sein Gewicht achten muss, tut natürlich gut daran, Fett zu meiden – zumal fettarme Milch genauso viele Mineralstoffe und fast genauso viele Vitamine enthält wie Vollmilch. Lediglich der Gehalt an den fettlöslichen Vitamonen A, D und E ist bei der teilentrahmten Milch reduziert.

Wie sicher ist Kuhmilch?
Ziemlich sicher. Bislang konnte der BSE-Erreger nicht in Milch nachgewiesen werden. Alle Versuche, den BSE-Erreger durch Milch zu übertragen, verliefen negativ. Dennoch sind EU-Experten der Meinung, dass zumindest Milch von BSE-Kühen nicht getrunken werden sollte, weil noch nicht abschließend geklärt werden konnte, wie sich etwa die Kälber von infizierten Kühen angesteckt haben.

Wie sieht es mit Gelatine aus?
In manchen Joghurts wird Gelatine als Dickungsmittel eingesetzt. Der Großteil der Gelatine wird allerdings aus Schweineschwarten gewonnen, nur etwa zehn Prozent stammen vom Rind. Und Gelatine wird bei der Herstellung so stark mit Laugen behandelt, dass selbst mögliche Erreger auf ein Milliardstel reduziert würden. Somit kann das BSE-Risiko als sehr gering eingeschätzt werden. Trotzdem gibt es für die eigene Küche alternative Andickungsmittel, beispielsweise Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar (aus Algen). Früher benutzte man Hausenblase, ein aus der Schwimmblase von Fischen gewonnenes Extrakt, das heute nur noch von Restauratoren zum Binden von Farben verwendet wird.

Ist Joghurt gesund?
Ja. Bei der Herstellung von Joghurt werden der Milch Joghurtkulturen zugegeben. Diese bauen den Milchzucker zu Milchsäure ab, entweder zu linksdrehender oder zu rechtsdrehender. Entgegen früheren Ansichten, die linksdrehende Milchsäure werde im Körper nicht abgebaut, weiß man heute: Beide Säurearten sind gesundheitlich gleich wertvoll. Wichtiger als die Drehung ist, dass der Joghurt nach der Säuerung nicht wärmebehandelt sein sollte, denn dadurch werden alle Joghurtkulturen abgetötet.

Sind probiotische Joghurts wirklich gesünder als andere?
Ihre Gesundheitswirkungen sind zumindest noch umstritten. Probiotische Bakterienkulturen sind spezielle Arten von Milchsäurebakterien, die auch in der normalen Darmflora des Menschen vorkommen. Sie sollen einen positiven Einfluss auf Darmflora und Immunsystem haben, den Stoffwechsel und die Verdauung fördern. Wissenschaftlich abgesichert ist immerhin, dass Probiotika verschiedene Durchfallerkrankungen und das Immunsystem positiv beeinflussen können. Besonders nach einer Behandlung mit Antibiotika können Probiotika die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen. Offen ist dagegen, ob die Bakterien das Immunsystem nachhaltig stärken.

MARION SCHMIDT/ PHILIP SCHROEDER

Sollen die Oralapostel doch über Fast Food und den Verfall der Esskultur lamentieren – während sie sich noch durch die Bestell-Zeremonien eines Edelrestaurants arbeiten, haben die Pragmatiker längst ihren Spaß gehabt, zum Beispiel an einem saftigen Döner aus der Hand. Fast Food macht **Büromenschen** und Kochmuffel satt, und wer richtig auswählt, muss sich nicht einmal Sorgen um Figur und Gesundheit machen.

Am Wurststand, beim Türken, in der Burgerbraterei – an jeder Ecke findet der Schnellesser ausreichend tierische Kost. Aber was nehmen und nicht massenweise Fett schlucken? Oder **BSE-Erreger**?

Im klassischen Hamburger muss, in Wurst und Würstchen, in Bulette oder Salami-Pizza darf Rindfleisch stecken. Sogar im Leberkäse. Ein traditioneller Döner Kebab wird mit Rind- oder Kalbfleisch gefüllt, und auch Gyros darf vom Rind stammen. Weil die genaue Herkunft des Fleisches für den Käufer am Imbissstand und im Schnellrestaurant kaum nachvollzogen werden kann, ist Skepsis angebracht. Geflügel (Truthahn-Döner) und Schwein (Kasseler Kotelett oder Schinkenbrötchen) können ohne Bedenken verzehrt werden.

Vorsicht, **Fettfalle**. Pur am Imbiss verschlungen, sind Fleisch und Wurst meist Dickmacher – in einer Currywurst mit Pommes steckt schon die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Fett. Eine Mini-Salami (die eventuell auch noch Rindfleisch enthält) besteht zu 30 bis 50 Prozent aus Fett. Im Vergleich: Gekochter Schinken hat etwa fünf Prozent.

Soll die schnelle Mahlzeit eine Weile **vorhalten**, reicht Fleisch allein nicht aus. Es enthält keine Ballaststoffe, ist schnell verdaut, und dann meldet sich der Hunger zurück. Die richtige Kombination macht aber nicht nur länger satt, sie versorgt den Körper auch besser mit dem, was er braucht. Deshalb ist ein Döner prinzipiell auch besser als eine Currywurst: Zusammen mit Brot, Salat und der Soße wird der Magen vielseitiger gefüllt. Krautsalat enthält viel Vitamin C, das Brot ist fast ohne Fett und reich an Kohlehydraten, die Joghurt-Soße liefert Calcium.

Apropos Joghurt: Erwachsene Deutsche essen zu wenig Milchprodukte. Wer auf die empfohlenen 1000 Milligramm



FOTO: SABINE MARTENS

Fleisch, Joghurt, Grünzeug – beim gefüllten Fladenbrot stimmt die Mischung

Auf die Schnelle: **Döner** & Co.

Auch Fast-Food-Freunde müssen nicht ungesund essen. An der Imbissbude und im Kühlregal gibt es taugliche Fitmacher – man muss nur wissen, welche

Calcium am Tag kommen möchte, könnte das mit 20 Scheiben Brot plus fünf Kilo Kartoffeln schaffen – oder mit einem halben Liter Milch plus zwei Scheiben Käse. Genauso gut sind auch Buttermilch, der türkische **Joghurt-Mix** Ayran oder Lassi vom Inder. Ayran und Lassi kann man sich leicht selbst mixen – aus 500 Gramm Joghurt, einem halben Glas Wasser und etwas Salz. Lassi wird zusätzlich mit einem halben Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel gewürzt und mit einigen Tropfen Zitronensaft abgerundet.

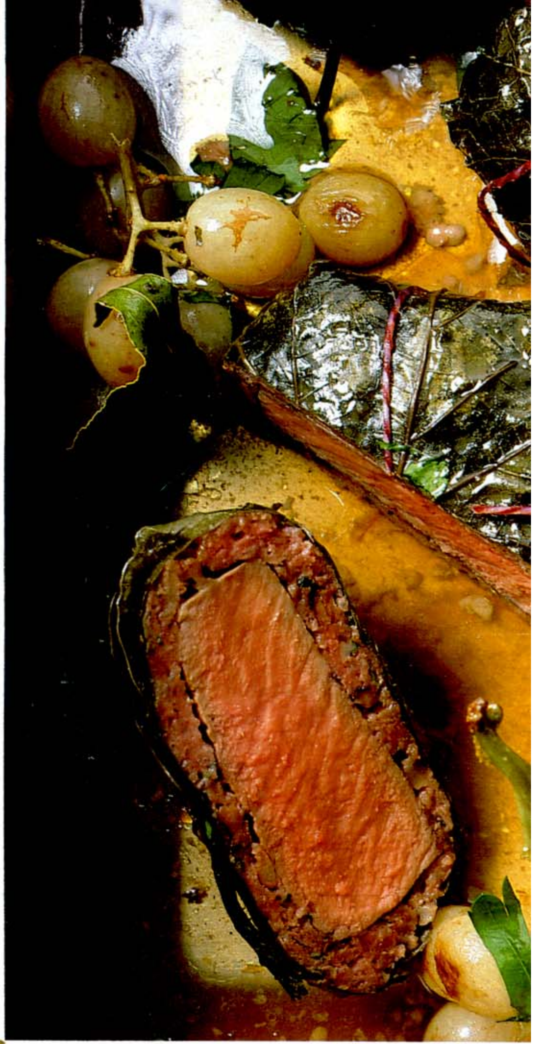
Auch ein großer Becher Joghurt kann den **Calcium**-Bedarf decken – eine ideale Zwischenmahlzeit fürs Büro. Damit sie auch satt macht, kann man noch ein paar ballaststoffreiche Kleinigkeiten hineinrühren – Rosinen oder andere Trockenfrüchte, Nüsse, Haferflocken, Cornflakes. Und wem das zu gesund klingt, der kann wenigstens statt eines Schinkenbrötchens eins mit **Käse** nehmen. Bei der Wahl des Käses kann man fast nichts falsch machen. Lediglich Schmelzkäse ist der Gesundheit wenig dienlich – die enthaltenen Schmelzsalze binden nämlich bei der Verdauung das Calcium. Auch bei Käse gibt es große Unterschiede im Fettgehalt, wobei die Angaben auf der Packung aber verwirren können. Dort wird nämlich meist der Fettanteil an der Trockenmasse angegeben („Fett i.Tr.") Bei Schnittkäse muss man diesen Wert etwa halbieren, um auf den echten Fettanteil zu kommen. **Light-Produkte** mögen gut für die Figur sein, einen Nachteil haben sie doch: Im Fett werden die Vitamine A, D, E und K gebunden – darauf verzichtet man in der Light-Version gleich mit.

Übrigens: In puren Fleischgerichten vom Schnellbräter sind nur wenige Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren. Wer dazu Cola trinkt, hemmt zusätzlich die Aufnahme des im Fleisch enthaltenen Kaliums. **Fruchtsaft** ist deshalb der gesündere Durstlöscher zum Fleisch.

WERNER HINZPETER

Freuden des **Fleisches**

Wer eine Quelle für gutes Fleisch hat, ist ein Glückspilz und sollte es feiern. Mit Freunden, mit exzellenten Gerichten und einem guten Wein. Lassen Sie sich Zeit fürs Zubereiten, Schnuppern und Probieren. Auch darin liegt schon viel Genuss





Lammkeule in Kapernsud

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN:

1 Lammkeule (2,5 kg); Salz; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; ca. 125 ml Olivenöl; 400 ml trockener Weißwein; 4 unbehandelte Zitronen; 6 Artischocken mit Stiel (à 300 g); 40 g Kapern; 75 g Kapernäpfel; 6 Sardellenfilets in Öl; 3–4 Knoblauchzehen; 1 Bund glatte Petersilie; 3–4 kleine Lorbeerzweige; Ciabattabrot

1. Lammkeule salzen, pfeffern und in einem großen Bräter auf dem Herd bei starker Hitze in 5 El Öl von allen Seiten goldbraun anbraten, mit 200 ml Wein ablöschen, mit 5 El Öl beträufeln und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 3 Std. garen. Nach 1 Std. die Keule mit 200 ml Wein begießen. Die Keule im Ofen immer wieder beschöpfen.
2. Inzwischen die Schale von 1 Zitrone auf der feinen Seite der Küchenreibe abreiben und beiseite stellen. Alle Zitronen auspressen, Saft mit 2 l kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Artischocken rasch nacheinander putzen (Blätter über dem und



rund um den Boden mit einem scharfen Messer abschneiden, Stiel schälen, Stielende abschneiden, Heu mit einem Kugelausstecher herauslösen). Böden längs halbieren und ins Zitronenwasser legen.

3. Kapern und Kapernäpfel abtropfen lassen. Kapernäpfel längs halbieren. Sardellenfilets aus dem Öl nehmen und grob hacken. Knoblauchzehen ungeschält längs halbieren. Petersilie grob hacken. Alles abdecken und beiseite stellen.

4. Nach 2 Stunden Garzeit Artischocken mit der Schnittfläche nach unten zur Keule in den Bräter legen. Knoblauch dazulegen, Bräter wieder in den Ofen schieben und 1 weitere Stunde garen. Artischocken nach 30 Min. wenden und 4 kleine Lorbeerzweige dazulegen. 15 Min. vor Garzeitende Sardellenfilets, Kapern und Kapernäpfel in den Bratensud geben. Keule aus dem Ofen nehmen und 10 Min. ruhen lassen. Petersilie und Zitronenabrieb behutsam unter Bratensud und Artischocken mischen, dabei salzen und pfeffern.

5. Das Fleisch in dünnen Scheiben längs zum Knochen von der Keule schneiden, mit Artischockenhälften, Lorbeerzweigen und etwas Bratensud auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Ciabatta servieren.

Lammedaillons
im Weinblatt

FÜR VIER PERSONEN:

100 g Zwiebeln; 30 g getrocknete Äpfel; 40 g Walnüsse; 1 Bund glatte Petersilie; ca. 250 ml Olivenöl; 2 Scheiben Toastbrot; 350 g Lammhack; 2 Eier (Kl. L); Salz; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 700 g ausgelöster Lammrücken (Lammlachs); 16–20 eingelegte Weinblätter; 500 g Schalotten; 2 El Zucker; 350 ml Apfelwein; 4 frische Lorbeerblätter; 350 g kleine grüne kernlose Weintrauben

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Äpfel fein würfeln. Nüsse grob hacken. Die Hälfte der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebeln, Äpfel und Nüsse in 5 El Öl andünsten, Petersilie untermischen, vom Herd nehmen.

2. Brot würfeln und in der Moulinette zerkrümeln. Lammhack mit der Zwiebelmischung, Bröseln und Eiern verkneten, dabei salzen und pfeffern.

3. Lammrückenfilet quer zur Faser in 8 gleich große Stücke (à ca. 80 g) schneiden, salzen, pfeffern und in 3 El heißem Öl bei starker Hitze beidseitig kurz goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Weinblätter voneinander lösen. Je 2 Blätter nebeneinander teils überlappend auf die Arbeitsfläche legen. Medaillons einzeln mit den Händen mit je ⅛ der Hackmasse umhüllen, mittig auf die Weinblätter setzen und damit umwickeln. Mit Küchengarn verschnüren.

5. Schalotten pellen und in einem Bräter in 8 El Öl auf dem Herd anbraten, mit Zucker bestreuen, mit 250 ml Apfelwein ablöschen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in der Mitte des Ofens 50 Min. garen. 20 Minuten vor Garzeitende die Lammpäckchen, den restlichen Apfelwein, die Lorbeerblätter in den Bräter geben und mit 6 El Olivenöl beträufeln.

6. Inzwischen die Trauben in kleine Rispen schneiden und 10 Min. vor Garzeitende in den Bräter legen.

7. Die Lammpäckchen und die Trauben an ihren Rispen aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmten Tellern servieren. Die übrige Petersilie von den Stielen zupfen, grob hacken, unter die Sauce mischen und dazureichen.

Lammkoteletts mit Minz-Salsa

FÜR VIER PERSONEN:

1 kg Süßkartoffeln; ca. 200 ml Olivenöl; 6–7 El Zitronensaft; Salz; Cayennepfeffer; 2 El Zucker; 3 El Ahornsirup; 1 Tl Senf; 25 g Pecannusskerne (ersatzweise Walnüsse); 100 g Frühlingszwiebeln; 3 grüne Peperoni (à ca. 10 g); 1–2 Limetten; 2–3 Zweige Minze; 2 Stiele glatte Petersilie; 300 g reife Avocado; 12 Lammkoteletts (à ca. 60 g)

1. Süßkartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit 5 El Öl bestrichenes Backblech legen. Mit 4–5 El Zitronensaft beträufeln, mit Salz, Cayenne und mit dem Zucker würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20–25 Min. garen.
2. Inzwischen Ahornsirup, Senf, 2 El Zitronensaft und 3 El Öl mit Salz und Cayenne verrühren und nach Ende der Garzeit über die Kartoffeln gießen. Nüsse längs in Stifte schneiden.
3. Das Weiße und Hellgrüne der Zwiebeln sehr fein würfeln. Peperoni halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Schale 1 Limette auf der feinen Seite der Küchenreibe dünn abreiben, 4 El Saft auspressen. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Zwiebel- und Peperoniwürfel, Limettensaft, -schale und Kräuter kurz vorm Servieren mit 6 El Öl und Salz zu einer Salsa verrühren.
4. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado und Nüsse unter die Süßkartoffeln mischen.
5. Die Hälfte der Lammkoteletts salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze in 3 El Öl 2 Min. goldbraun braten. Anschließend im ausgeschalteten Ofen warm halten. Die restlichen Lammkoteletts im selbem Öl braten.
6. Süßkartoffel-Avocado-Salat auf die Teller verteilen, Lammkoteletts dazulegen und mit der Minz-Salsa beträufeln.

Schmorbraten in Barolo

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN:

10 g getr. Steinpilze; 100 g getr. Tomaten in Öl; 2,3 kg Schaufelstück vom Bio-Rind (ersatzw. Rinderhesse ohne Knochen); 350 g Zwiebeln; 350 g Möhren; 2 Knoblauchzehen; Salz; schwarzer Pfeffer a. d. Mühle; ca. 150 ml Olivenöl; 3 El Tomatenmark; 500–600 ml Barolo (ersatzw. Chianti); ½ Bund Thymian; 2–3 kleine Zweige Rosmarin; je 1 Hand voll Radicchio, Frisée, Chicorée und Rauke; 4 El weißer Balsamico; 1 El Senf; 1 l Brühe; 150 g Polentagrieß; 100 g Butter; 100 g weiche Amaretti (Morbidi); 50 g geriebener Parmesan

1. Pilze in 125 ml Wasser 2 Min. kochen, in ein Sieb geben, auspressen, Sud auffangen. Pilze hacken, beiseite stellen. Tomaten abtropfen lassen, grob zerschneiden.
2. Vom Fleisch grobe Sehnen und das meiste Fett abschneiden. Zwiebeln pellen, längs vierteln, Möhren putzen, in Stücke schneiden. Knoblauch pellen, halbieren. Fleisch salzen, pfeffern und in einem Bräter in 6 El Öl bei starker Hitze erst auf der Fett-, dann auf der anderen Seite goldbraun anbraten. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch um das Fleisch verteilen und mit anschmoren, Tomatenmark unter das Gemüse rühren, kurz mit anrösten. Mit Pilzbrühe und 250 ml Wein ablöschen, aufkochen und im heißen Ofen bei 200



Rinderbraten ist saftig und würzig – kaufen Sie jedoch Ihr Fleisch nur vom Biohof!

Grad auf der 2. Schiene von unten 2 Std., 30 Minuten offen schmoren. Nach 1 Std. restlichen Rotwein dazugiessen. Nach 2 Std. Pilze, 15 Min. später Tomaten unter den Bratensud mischen, die Kräuterzweige zum Fleisch legen.

3. Inzwischen Salate putzen, waschen, trockenschleudern und abgedeckt kühl stellen. Balsamico, Senf, 6 El Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

4. 45 Min. vor Garzeitende Brühe zum Kochen bringen und salzen, Polentagrieß langsam hineinrieseln lassen und mit einem Schneebesen schnell unterrühren. Polenta im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen Butter erhitzen, Amaretti zerbröseln und unter Rühren goldbraun darin anrösten, beiseite stellen. Kurz vorm Servieren Parmesan unter die Polenta rühren. Amaretti gegebenenfalls kurz erhitzen, Polenta damit bestreuen.

5. Braten 10 Min. ruhen lassen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Gemüse, Bratensud und der Polenta servieren. Den Salat getrennt dazu reichen.











Spareribs mit Honigsauce

FÜR VIER PERSONEN:

4 rote Peperoni (à ca. 10 g); 2 unbehandelte Orangen (à ca. 250 g); 4 Knoblauchzehen; 50 g Ingwerwurzel; 2 El dunkles Sesamöl; 400 g flüssiger Honig; 16 Spareribs (ca. 10 cm lang, 1,4 kg); 3 Tl Speisestärke; 1 kg festkochende Kartoffeln; ca. 500 g Salz zum Backen; 3 El Olivenöl; 1 El Sesamsaat; ca. 2 l Pflanzenöl zum Frittieren; 2–3 Zweige Koriandergrün

1. Am Vortag 2 Peperoni halbieren, entkernen, fein würfeln. Von 1 Orange die Schale fein abreiben, Orange aufbewahren. 3 Knoblauchzehen pellen, durchpressen. Hälfte des Ingwers schälen, fein reiben. Alles mit 1 El Sesamöl und 200 g Honig verrühren. Darin das Fleisch über Nacht marinieren lassen.

2. Für die Sauce restlichen Ingwer schälen, sehr fein würfeln. 1 Knoblauchzehe pellen, fein würfeln. 2 Peperoni halbieren, entkernen, fein würfeln. Von 1 Orange die Schale dünn abreiben. Orangen auspressen, 400 ml Saft abmessen. Orangen-



schale, -saft, Ingwer, Knoblauch und Peperoni mit 200 g Honig verrühren, in einem Topf auf ⅔ einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce geben, kurz kochen. Sesamöl unterrühren. Sauce erkalten lassen.

3. Kartoffeln gut bürsten, längs halbieren, mit Schnittfläche nach oben auf ein mit Salz bedecktes Backblech setzen, Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln, mit Sesamsaat bestreuen. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 40–45 Min. backen.

4. Marinade gründlich von den Spareribs streifen, Fleisch gut trockentupfen. Ca. 30 Min., bevor die Kartoffeln gar sind, Frittieröl in einem Topf (am besten in der Fritteuse) auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer kosten ab 15 Mark; oder sauberen Holzlöffel ins Fett halten, wenn es Bläschen bildet, ist das Fett heiß). Spareribs darin in 3 Portionen je 4–5 Min. goldbraun frittieren. (Öl jedes Mal wieder auf Temperatur bringen.) Spareribs auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Koriander fein hacken und unter die Sauce mischen. Spareribs mit der Sauce und den Backkartoffeln servieren. (Das Salz lässt sich wiederverwenden.)

Buletten mit Blutwurstfülle

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN:

2 El Senfkörner; 1,2 kg festkochende Kartoffeln; Salz; 350 g Zwiebeln; 1 El Senf; 8 El Weißweinessig; 400 ml Brühe; ca. 250 ml Öl; schwarzer Peffer; ½ Bund glatte Petersilie; 80 g Butter; 2 Scheiben Toastbrot; 800 g Schweinehack; 2 Eier (Kl. L); Muskatnuss; 1 El Zucker; ca. 200 g feste Blutwurst im Ring; je 1 Bund Majoran, Liebstöckel und Schnittlauch; 2 rote Äpfel (à 100 g)

1. Senfkörner in 250 ml Wasser 30 Min. köcheln lassen, in ein Sieb geben, beiseite stellen. Kartoffeln ungeschält in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, rasch pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2. 50 g fein gewürfelte Zwiebeln mit Senf, Essig, Brühe, 15 El Öl, Senfkörnern, Salz und Pfeffer aufkochen lassen. Vinaigrette heiß über die Kartoffeln geben, abdecken, mind. 30 Min. ziehen lassen.

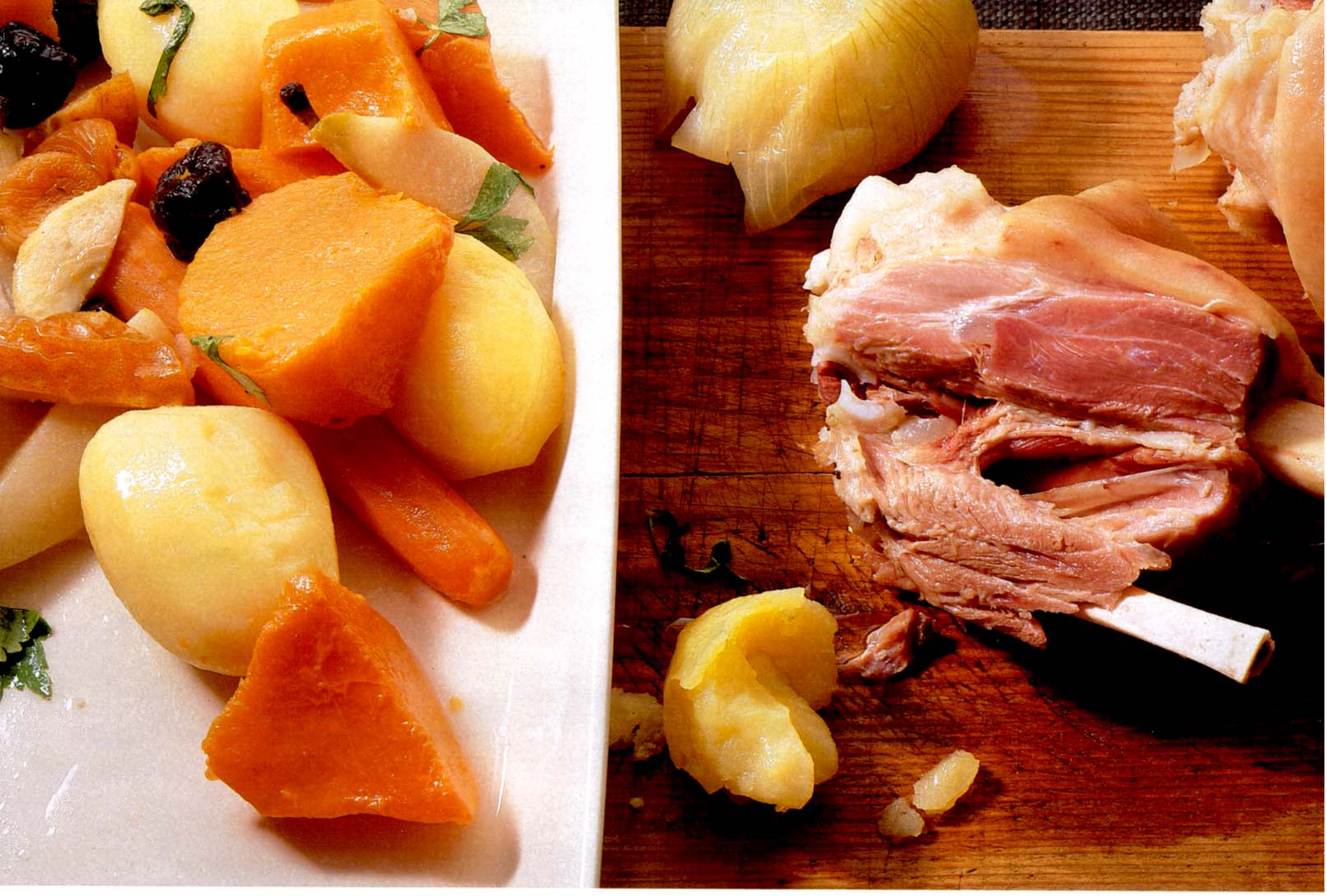
3. Petersilie hacken. 100 g fein gewürfelte Zwiebeln in 40 g Butter glasig dünsten. Petersilie dazugeben, alles aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Brot in der Moulinette zerbröseln. Hack mit Zwiebeln, Bröseln und Eiern verkneten, würzen.

4. 200 g Zwiebeln in 2–3 mm dicke Ringen in 40 g Butter andünsten. Zucker unterrühren, alles bei geringer Hitze 3–4 Min. dünsten, dann abkühlen lassen.

5. Majoran abzupfen. Blutwurst pellen und in 12 Scheiben (2 cm dick) schneiden. Hackmasse mit den Händen zu 12 Kugeln formen. Kugeln flach drücken, mit je ein paar Zwiebelringen, 1 Wurstscheibe, mehr Zwiebeln und etwas Majoran belegen. Hack mit feuchten Händen um die Füllung verschließen und formen.

6. Liebstöckel abzupfen, hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Frikadellen in 2 Portionen in je 3 El Öl bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Min. zu Ende garen.

7. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Kräuter und Apfelspalten unter den Salat mischen, evtl. nachwürzen. Den Salat mit den Frikadellen servieren.



Eisbein
mit Backobst

Eisbein ist eine Köstlichkeit, die fast in Vergessenheit geraten ist. Das liegt wohl daran, dass Fett als verpönt gilt und der Fettmantel des Fleisches gekocht und also weißlich weich und nicht gebraten und golden knusprig aussieht. Aber das Fleisch darunter ist wunderbar zart und saftig. Wichtig: Bestellen Sie das Eisbein beim Schlachter vor. Das gibt ihm Zeit, es wirklich einige Tage einzulegen und nicht mit Pökellake zu spritzen.

FÜR VIER BIS SECHS PERSONEN:

1 großes Bund Suppengrün (ca. 800 g); 2 Gemüsezwiebeln (à ca. 250 g); 2 Eisbeine (vom Schlachter gepökelt, unbedingt vorbestellen!); 1 kg größere, festkochende Kartoffeln; 800 g festfleischiger Kürbis (z. B. Muskatkürbis); 1 Bund Liebstöckel; 2 feste Birnen (à ca. 200 g); 200 g Backobst; schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Suppengrün waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen, aber nicht zerteilen. In einem möglichst großen und weiten Topf ca. 8 l Wasser erhitzen, das Suppengrün und die Zwiebeln hineingeben und zum Kochen bringen. Die Eisbeine hineinlegen, das Wasser wieder zum Kochen bringen und das Fleisch 2 Std., 15 Min. schwach kochen lassen. Das Fleisch muss stets knapp bedeckt sein.

2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen. Kürbis dick schälen, die Kerne und alles Weiche mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in grobe, ca. 80 g schwere Stücke schneiden. Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen. Nach 1 Std. und 30 Min. die Kartoffeln, 15 Min. später die Kürbisstücke zum Fleisch geben. 10 Min. vor Garzeitende die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Birnen zum Fleisch geben. Zum Schluß das Backobst, die Liebstöckelblätter und grob gemahlenen Peffer in die Brühe geben.

3. Eisbein, Gemüse und Obst aus dem Sud heben. Eisbein aufschneiden, das Fleisch vom Knochen lösen und mit den Beilagen und etwas Brühe in tiefen, vorgewärmten Tellern servieren.

Schweinesteaks
in Bierbeize

FÜR 4 PERSONEN:

4 Schweinenackensteaks (à ca. 180 g); 3 El Olivenöl; 3 El Senf; schwarzer Pfeffer aus der Mühle; 3 Zwiebeln (ca. 150 g); 1 Bund Majoran; 330 ml Pilsener Bier; 1,2 kg mehligkochende Kartoffeln; Salz; ; 50 g Meerrettichwurzel; 200 ml Milch; 120 g Butter; Muskatnuss; 200 ml trockener Weißwein; 1 El Orangenmarmelade m. Schale (z. B. Chivers); 1 El Zucker; 600 g süße Äpfel

1. Steaks in einer Arbeitsschale mit 1 El Öl und Senf einreiben und mit grobem Pfeffer würzen. Zwiebeln pellen und längs in Streifen schneiden. Majoran von den Stielen zupfen. Zwiebeln und Majoran über das Fleisch streuen, mit 150 ml Pilsener begießen und vermengen. Restliches Bier verschließen und aufbewahren. Fleisch mit Folie abdecken und mind. 8 Std., am besten über Nacht, in der Beize lassen.

2. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Inzwischen Meerrettich schälen und auf der feinen Seite der Haus-





haltssreibe reiben. Milch erhitzen, Butter darin schmelzen, Milch mit Salz, geriebener Muskatnuss und der Hälfte des Meerrettichs würzen, aufkochen und beiseite stellen. Restlichen Meerrettich beiseite stellen. Gegarte Kartoffeln zerstampfen und mit der Milch verrühren.

3. Weißwein, Orangenmarmelade und Zucker erhitzen. Die Äpfel schälen, sechsteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelspalten in den Wein geben und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 8 Min. köcheln lassen.

4. Steaks aus der Beize nehmen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Die Beize durch ein Sieb gießen, Zwiebeln und Majoran aufbewahren. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze goldbraun anbraten, mit dem restlichen Bier ablöschen, dann Zwiebeln und Majoran aus der Beize dazugeben. Steaks in der Pfanne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der obersten Schiene 15 Min. garen (Pfannengriff vorher dick mit Aluminiumfolie umwickeln.) Steaks aus dem Ofen nehmen, mit dem Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Püree mit restlichem Meerrettich bestreuen. Das Apfelkompott getrennt dazu reichen.

FOTOS: KLAUS WILLENBROCK; FOODSTYLING, REZEPTE: MICHAELA PFEIFFER, PEPINO MIGNOGNA (1); STYLING: DIETLIND WOLF

Was ein paar **Scharfmacher**

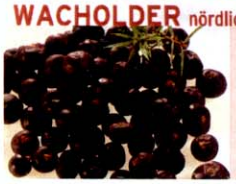
Wer Fertigkost nicht mehr traut und Pommes satt hat, kann selber kochen. Wer's allerdings, dass in der Küche mehr als Salz, Pfeffer und Paprika stehen. Folgende

HERKUNFT ••• SORTEN ••• GESCHMACK		VERWENDUNG ••• TIPPS	
CHILISCHOTEN Lateinamerika, tropische Gebiete 	*Beerenfrüchte eines Nachtschattengewächses in Schotenform, kleiner, aber schärfer als Paprika,* **je kleiner, desto schärfer,** *als Gewürzpfefferschote in Rot (sehr scharf), Gelb (mittelscharf), Grün (milder), Orange (sehr milde), auch fertig gemahlen als „Cayenne-Pfeffer", als Paste. Chilipulver ist eine Gewürzmischung*	 *Beere*	**Ohne Scheidewände und Körner ist Chili erträglich milder.** *20-mal stärker als Gewürzpaprika, verschärft er pikant alle Gerichte mit Fleisch, Fisch, Kohl, Käse, Eintöpfe und Salatsaucen. Roh oder eingelegt als Dekoration ist er eine atemberaubende, böse Überraschung für Ahnungslose. Mixpulver ideal für Chili con Carne*
CURRY Indien 	*Kein sortenreines Gewürz, sondern immer eine pikant exotische, orientalische Mischung verschiedenster gemahlener Gewürze (Ingwer, Pfeffer, Piment, Kreuzkümmel, Curryblätter, Nelken, Koriander, Kardamom, Muskatblüte, Zimt, Kurkuma etc., oft mit 5-10 % Kochsalz), also so individuell wie variantenreich*	 *Gewürzmischung*	*Färbung und Würzung vielseitigster Gerichte wie Reis, Saucen, Eintöpfe etc. nach indischen oder alten englischen Rezepten, mal sehr scharf (zu Lamm, Schwein, Gemüse) oder milder (zu Huhn, Fisch), auch süßlich oder brennend pikant.* **„Currys" heißen auch die fertigen Gerichte, die mit Curry zubereitet sind**
FENCHEL Westasien, Mittelmeergebiet 	*Die kümmelähnlich gerippten reifen, getrockneten Samen schmecken süßlich-bitter und mild nach Anis. Als ganze Samen, als Pulver oder geschrotet zu kaufen,* **selbst gemahlen ist Fenchel am intensivsten.** *Helle türkische Samen gelten als die besten. Aus Fenchelsaat wird das hochintensive Fenchelöl gewonnen*	 *Samen*	*Am besten als Fischsoße und in Fischcurrys, zu gegrillten Garnelen und Hummer oder zu gegrilltem Fleisch nach italienischer Art. Starker Aromatisierer etwa in Brot, Honig,* **Fenchelsalami** *oder Essig. Typisches Back- sowie Einmach- und Einlegegewürz für Gurken und Gemüse*
KARDAMOM Indien, Sri Lanka 	*Unregelmäßige, mehrkantige Samenkörner mit angenehm aromatischem, dabei brennend-würzigem Aroma (mit einem Hauch von Eukalyptus), am besten aus Sri Lanka; die Körner sind entweder ausgelöst oder noch in der Schale, dann gebleicht oder ungebleicht grünlich, es gibt sie auch gemahlen als „Fruchtpulver"*	 *Samen*	*Würze für Suppen, Saucen, für feines Backwerk, Weihnachtsgebäck, Leb- und orientalische Obstkuchen, am Reisgericht Pilaw, in Currys, oft Wurstgewürz (und in vielen Likören). Samen am besten immer frisch kurz vor Gebrauch aus der Kapsel schälen und* **im Mörser zerstoßen,** *dann bevorzugt die dunklen nehmen*
KORIANDER Mittelmeerländer, Orient 	*Kugelige Samen (kandiert auch als „Aniskörner", „Aniskügelchen") oder fertig gemahlenes, dann aber nicht lange haltbares Pulver. Am besten Körner frisch mahlen, dann geschmacklich wie pomeranzenhafte Orangenschale (ganz anders als das lauchhaft herbe, zitronig-pfeffrige und dekorative Koriandergrün)*	 *Samen*	*Vielseitig verwend- und kombinierbar, aber nur mit Zurückhaltung, Teil vieler Currys, mitgekocht für die* **exotische Note** *bei Fleisch, Geflügel, Wildbeizen, Fisch, Gemüsen und Gebäck, interessant an Zartem wie Zunge, Leber, Hack, in Würsten, Marinaden. (Vorsicht vor Koriandergrün: Man liebt es, oder man hasst es)*
KREUZKÜMMEL Orient 	*Nur kümmelverwandt und ganz eigenwillig anders.* **Bitterscharf mit feinem, kampferhaften Duft,** *gemahlen oft in Mischgewürzen und unverzichtbar im Curry, typischer Bestandteil auch in vielen Chilipulvern. Eines der ältesten Gewürze, es fand sich schon in Pharaonengräbern*	 *Samen*	*Beliebt in indischen Curry- wie in mexikanischen Reisgerichten, interessant im Hackfleisch, zu Hülsenfrüchten und in Eintöpfen, exotische Note sogar in Brot, Kuchen und Keksen. Kreuzkümmel hält sich bis zu 3 Jahre, gemahlen nur 1 Jahr. Vor dem Mahlen trocken* **geröstet wird er deutlich aromatischer**
KÜMMEL östliche Mittelmeerländer 	*Schwacher Geruch, aber zerbissen angenehme, anregende Schärfe, anishaft und süßlich,* **magenstärkend und verdauungsfördernd.** *Schlechtere Ware kann sandig sein. Gehandelt als ganze Samen, auch zerquetscht (am würzkräftigsten), geschrotet und gemahlen. Pikant als Mischung mit Salz und Thymian*	 *Samen*	**Würzt schwerverdauliche, fette Zubereitungen** *aus Hammel, Schwein, Kohl, Kraut, auch in Gulasch oder Irish Stew, beliebt deshalb auch in schwerem Brot, in Wurst oder Käse, pikant zu neuen oder gratinierten Kartoffeln und in Salzgebäck. Gut auch beim Kochen von Schalentieren wie Hummer*
MUSKATNUSS Indonesien, Grenada 	*Angenehm süß-bitteres Gewürz mit flüchtigem Aroma, gegen Keimung und Insekten werden die kugelrunden oder eiförmigen, runzligen „Nüsse" ohne Fruchtfleisch und Samenmantel gekalkt, aus der Karibik kommen länglichere Formen. In größeren Dosierungen sind Muskatnüsse allerdings berauschend und giftig*	 *Samenkern*	*Sparsam* **frisch gerieben** *(Muskatreibe!) in Suppen, weißen Saucen, Frikassees, Muschelsud, bei vielen Gemüsen (Blumenkohl), Klößen, Knödeln, Kartoffelbrei, sogar für Süßspeisen und Kuchen, gut mitzukochen, aber besser am Ende der Zubereitung dazugeben. Muskatblüte (rotbraun, fleischig) für Hühnersuppe*

Quelle: essen und trinken (Zeichnungen)

alles anrichten können

nicht kann, kann's lernen. Rezepte gibt es überall. Voraussetzung ist **Gewürze** kosten zusammen etwa 50 Mark – eine Investition, die sich lohnt

HERKUNFT ••• SORTEN ••• GESCHMACK		VERWENDUNG ••• TIPPS	
NELKEN Molukken, Tropen 	*Nelken sind Blütenknospen von typisch kräftigem Geruch und fast brennend-würzhaftem Geschmack, die Ostindische Amboina-Nelke (so genannte Königsnelke) ist die beste Sorte.* **Nelken sollten möglichst groß sein** *und bei Fingernageldruck Fettspuren hinterlassen, magere Köpfe sind minderwertig*	 *getrocknete Blütenknospe*	*Zum sparsamen, duftvollen Würzen von Fisch, Braten, Saucen, Brühen und Kraut, reizvoll in Kompotten und Süßspeisen, klassisches Weihnachtsaroma für Punsch und Glühwein. Gute Nelken schwimmen senkrecht im Wasser oder gehen unter, müssen „Köpfchen" haben. Nelkenöl hilft gegen Zahnschmerz*
PAPRIKA weltweit 	*Gewürzpaprika (je kleiner, desto schärfer) ist getrocknet oder gemahlen im Handel. Das schärfste Paprikapulver ist „Rosenpaprika", gefolgt von den blasserfarbenen Sorten „halbsüß", „edelsüß", „Delikatesspaprika". „Schärfefrei" dient es auch zum Färben*	 *Beere*	*Kraftvolle Würze für Fleisch, Gulasch, Eintöpfe, Suppen, Salate, die Schärfe frischer Gewürzpaprika steckt in den Scheidewänden und den Samenkörnern der Schoten, mit deren Entfernung wird eine Zubereitung milder. Eingelegt als Peperoni haben die Schoten tränentreibende Schärfe und werden gehackt in die Sauce gegeben*
PFEFFER Südindien, Sumatra 	*In Körnerform als mildfruchtiger, aromatischer „Grüner Pfeffer" (unreif geerntet), würzig-scharfer, „Schwarzer Pfeffer" (unreif mit Schale gepflückt) und als mildester „Weißer Pfeffer" (rot-reifer, aber geschält). „Grauer" ist eine Mischung, alle Sorten auch gemahlen, grüner Pfeffer ist oft in Essig eingelegt*	 *Beere*	*Als Körner mitkochen bei Fleisch, Saucen, in Gemüseeintöpfen, in der Pfeffermühle gemahlen erst am Schluss zu dunklem Fleisch, Fisch, an Kohl, Pilze, dunkle Saucen. Weißen, milden Pfeffer zu hellen Suppen, hellem Fleisch, Geflügel, Fisch, Teigwaren etc.* **Möglichst frisch mahlen** *oder im Mörser zerstoßen*
SAFRAN Orient, Mittelmeerländer 	*Handgezupfte, mikroleichte dreiteilige Enden („Narben") des getrockneten Blütenstempels einer Krokusart (80 000 Fäden für 1 kg). Sündhaft teuer, am besten ist spanischer Safran, orientalischer ist häufiger.* **Kostbarstes Gewürz,** *Fälschungen sind deshalb nicht unüblich, besonders in gemahlener Form*	 *Blütennarbe*	*Zartbitteres, honighaft süßliches Würz- und zugleich Färbemittel (beim Kochen erst entsteht das Safrangelb aus den eher rötlichen Fäden) für Suppen, Fleisch, Reis (in Paellas, Risottos), Bouillabaisse, Backwaren. Unbedingt trocken und dunkel lagern. Tipp: Safranfäden in heißer Sahne einweichen, Sahne in die Suppe geben*
STERNANIS China, Indochina, Indien, Nordamerika 	*Elliptische, bis 8 mm große Samen in sternförmigen Kapselfrüchten. Angenehm bittersüßlicher, anis- bis lakritzhafter Geschmack, besonders intensiv, wenn frisch zerstoßen. Wichtig für die Zubereitung von Pastis, weshalb die Franzosen nach dem Zweiten Weltkrieg die Kolonie Indochina wiederhaben wollten. Vietnamkrieg!*	 *Samen, Samenhülse*	*Für asiatische Zubereitungen, fettes Fleisch, Fisch, Eintöpfe, Suppen, Eierspeisen, Gemüse wie Gurken, Möhren, in Fondues, typisch weihnachtliches Back- und* **Pfefferkuchengewürz,** *auch für Puddings, Pflaumenmus, indisches Gemüse. Sternanis mildert Versalzenes, sein Öl ersetzt oft echtes Anisöl*
VANILLE Mexiko/Mittelamerika, Madagaskar 	*Getrocknete Fruchtkapseln (Vanillestangen) mit Aroma in der „Schote", ihr schwarz-braunes Mark aromatisiert nur zart. Vanille wird in luftdichten Blechbüchsen oder Röhren versandt, die feinste Sorte kommt aus Mexiko, in Europa gibt es meist so genannte Bourbon-Vanille (von Réunion, Madagaskar, den Komoren)*	 *Fruchtkapsel*	*Vielseitiges Konditorgewürz auch für die Heimbäckerei, für Süßspeisen, Kompotte, Eiscreme, Schlagsahne, verfeinert Schokolade, Kakako, Gebäck und etliche Liköre. Weiß auskristallisiertes Vanillin auf Schoten ist kein Fehler. Tipp:* **Vanillezucker selber machen** *– Schoten in Zucker stecken, Dose dicht verschließen, ziehen lassen*
WACHOLDER nördliche Wälder und Heiden, Italien 	*Kugelige, graublau bereifte bis schwarze Beeren des Wacholderstrauches (Zypressengewächs), angebaut besonders in Italien, aromatisch bittersüß und reichlich herb sind die Beeren durch ihre 40 % Bitterstoffe, auch zerdrückt für Marinaden oder getrocknet und geschrotet angeboten*	 *Beerenzapfen*	*Pikant herbe Würze für Fischsud oder Marinaden, ideal an Sauerbraten, Geflügel, Wild (und in der perfekten Wildsauce), Ragouts, Sauerkraut, Kohl, zum Einpökeln, gut kombinierbar mit Rosmarin und Majoran,* **gibt dem Steinhäger, Gin oder Genever Geschmack** *(ein Hauch in Colas und Erfrischungsgetränken)*
ZIMT Sri Lanka, Indonesien, China 	*Millimeterdicke, getrocknete und stabförmig gerollte Rindenstücke als Stangenzimt (auch in Stücken), zu Puder gemahlen, feinsüßlicher, zartscharfer bis brennender Geschmack,* **Ceylon-Zimt ist der beste,** *dickwandige Sorten sind weniger aromatisch, weißer Zimt ist ein seltenerer Gag*	 *Rinde*	*Duftvolles Gewürz für Backwaren, Bratäpfel, Kompotte, Süßspeisen (Parfaits), zum Bestreuen eher neutraler Desserts, beliebt in Heiß- oder Weingetränken, interessant an Sauerbraten, Schinken, Wild, Lamm, Geflügel, zu Fisch, in Currys, arabisch in Hack und Reis-Pilaw, pikant in Schokolade und manchen Likören*

In die **Karte** geguckt

Sprechen Sie menüisch? Kleine Vokabelhilfe für Restaurantbesucher



FOTO: SABINE MARTENS

Was „pochiert“ geordert ist, sollte nicht gekocht sein

Jeder, der hin und wieder gut essen geht, kennt sie, die üblichen Verdächtigen der Speisekarte. Begriffe und Beschreibungen, die dem Laien spanisch vorkommen und den Kenner genauer hinschauen lassen – je höher der Anspruch des Restaurants, desto mehr Fragen wirft die Speisekarte auf. Was ist denn eigentlich eine „Crépinette“? Das ist ein in Schweinenetz, ein hauchdünnes Fettgewebe, gehülltes Stück Fleisch mit Farce. Das Netz schmilzt beim Braten fast gänzlich dahin, gibt aber Zusammenhalt und Würze. Und „Farce“? Farce ist eine Masse aus püriertem Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Sahne und Ei, die beim Garen fest wird und als Füllung oder Hülle dient. Dazu eine „Jus“. Eigentlich müsste man sagen: einen Jus, denn Jus heißt „Saft“ und bezeichnet einen stark eingekochten dunklen Fond, der aus Knochen, Gemüse, Wein und Gewürzen gezogen wird und sehr aromatisch und intensiv schmecken sollte. Seine Bindung erhält er, wenn der Koch sich die nötige Mühe macht, allein durch das starke Einkochen. Das braucht Zeit, deshalb begegnet man auch in besseren Restaurants manchmal der Instant-Jus. Sie entlarvt sich durch die fast schwarze Farbe und einen nicht aromatischen, sondern aufdringlichen Geschmack.

Hin und wieder liest man auf der Karte auch den Begriff „pochiert“. Wenn der Kellner dies mit „gekocht“ übersetzt, tut er dem Koch bitter unrecht. Pochieren meint das sanfte Garziehen zarter Fleischstücke in einer aromatischen Brühe oder in Wein, und zwar immer knapp unter dem Siedepunkt. Haben Sie dann ein hartes Stück Fleisch oder einen trockenen Fisch auf dem Teller, dann wurde wirklich zu heiß und zu lange gekocht, und der Kellner wollte Sie vielleicht nur warnen.

PHILIP SCHROEDER



EINFACH

Wer noch nicht viel Erfahrung im Kochen hat und einen guten Einstieg zum Thema Fleisch sucht, liegt mit diesem realistisch bebilderten Kochbuch genau richtig. Einem umfangreichen Warenkunde-Teil folgen einige Grundtechniken, und dann geht es Schritt für Schritt los mit der Fleischeslust.

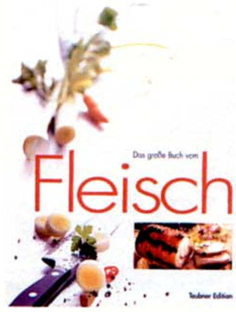
„Fleisch – Die neue große Schule“, Monika Kellermann, Bechtermünz Verlag im Weltbild Verlag, 10 Mark, über Weltbild-Katalog oder Buchhandel.



KLASSISCH

Dieses Buch ist fast schon ein historisches Monument. Es bietet dem Leser das gesammelte Wissen der „essen & trinken“-Redaktion – nicht nur übers Kochen, sondern auch über die Wahl der Zutaten und die Präsentation der Gerichte. Obwohl annähernd 20 Jahre alt, ist es immer noch ein idealer Begleiter für erste ehrgeizigere Versuche in der Küche.

„Das große Buch vom Kochen“, Verlag Naumann Göbel, 39,80 Mark.



GRÜNDLICH

Hier bleibt keine Frage offen, der Informationsgehalt ist enorm. Über Grundrezepte und Klassiker hinaus gibt dieses Kochbuch einen ausführlichen Einblick ins Thema Fleisch. Es richtet sich an Leser, die auch Hintergrundinformationen und ausführliche Warenkunde wünschen oder etwa wissen wollen, wie man einen absolut perfekten Fond kocht.

„Das große Buch vom Fleisch“, Teubner Edition, 128 Mark.

@ Informationen im Internet:

www.stern.de/gesund-essen *Adressen für Biofleisch und -wurst in Deutschland, ein Forum, Links und noch mehr Wissenswertes zum stern extra „GESUND ESSEN“*

www.stern.de/magazin/bse *Aktueller Sachstand zu BSE, Sammlung aller stern-Geschichten und der wichtigsten Links zum Thema*

www.bmgesundheit.de *Umfangreiche Information des Bundesgesundheitsministeriums zum Thema BSE und aktuelle Links*

www.fleischinfo.ch *Ein Angebot von Schweizer Fleischproduzenten: Warenkunde, Ernährungstipps, Rezepte*

www.dge.de *Verbrauchertipps und Online-Datenbank der Deutschen Gesellschaft für Ernährung*

www.lebensmittellexikon.de/ *Online-Nachschlagewerk zu Lebensmittelfragen*

Immer wieder **Cowboy** sein

Essen global, Teil 1: Amerika und das Steak. *stern*-Korrespondentin Christine Kruttschnitt über die US-Form des Rinderwahns

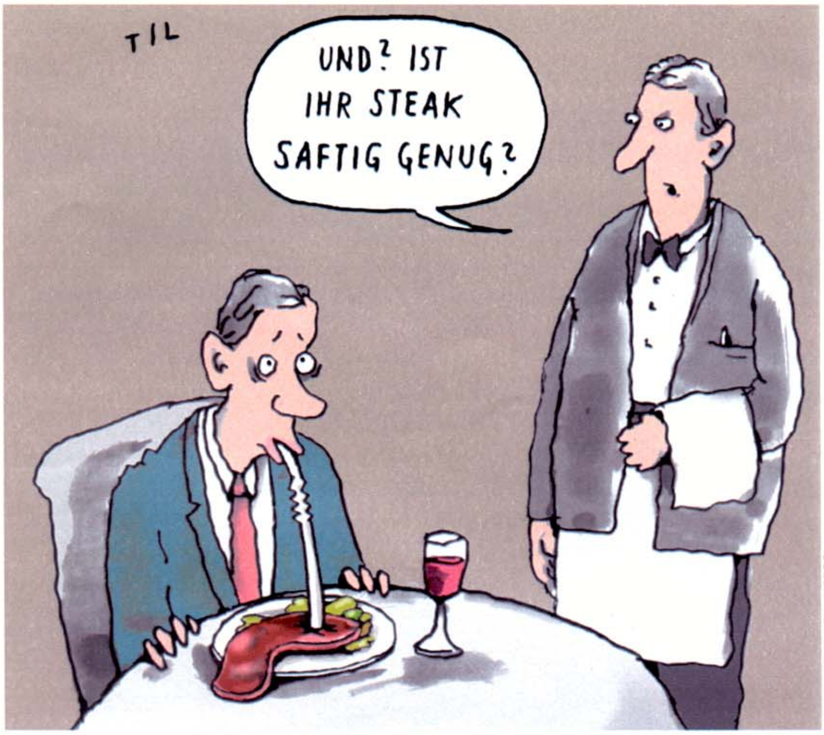


ILLUSTRATION: TIL METTE

Kann gut sein, dass manche amerikanische Männer vor einer Brasse sitzen und richtig glücklich sind. Behaglich mit dem Fischmesserchen vor sich hin filetieren, die Gabel ab und an in Spargelmousse stippen und ihre helle Freude haben an zierlichen Zucchinistreifchen. Was mag in ihren Köpfen vorgehen? Schmecken sie mit jedem Bissen die Abenteuer der Brassenzucht-Pioniere? Fühlen sie sich viril und überlegen mit jeder herauszuzelten Gräte?! Nein, es ist traurig, aber wahr: Nur vor einer Kuh fühlt sich der Mann als Mann.

Ein Steak auf dem Teller, das ist mehr als eine Mahlzeit. Totes, rotes Rinderfleisch, zart und jung und saftig: Das ist Belohnung und Bestätigung, Befriedigung und Schwerarbeit (für alle beteiligten Organe). Einfach muss das Steak sein, scharf gebraten und blutig, keine Pilze dran oder anderes weibisches Geschwurbel, sondern so, als hätte John Wayne persönlich es mal eben aufs Lagerfeuer geworfen. Nach Tier muss es schmecken, nach sonst nix, höchstens noch nach Pfeffer und Salz. Und nach Amerika. Wer Steaks verzehrt, kaut irgendwie auch immer auf einem alten Mythos rum: vom Cowboy, der seine Herde übers frisch eroberte Land führt und sie anschließend aufisst. In Steaks steckt alles, was dieses Land groß gemacht hat: Pioniergeist, Pragmatismus, Proteine.

Kürzlich haben in New York mindestens fünf neue Steakhäuser aufgemacht. Und da trifft man nicht nur selig kauende Touristen aus Europa. „Beef is back!“, jubelte ein Fress-Magazin und dankte dem Bullen – der starken US-Wirtschaft. Denn mit den dicken Konten, dicken Autos und dicken Zigarren kam die Gier nach Steaks wieder. Hatten sich die Amerikaner seit den Achtzigern die Lust auf ihr Nationalgericht verkniffen – Cholesterin! Herzstillstand! –, so triumphiert Rot nun wieder über Schwein und Hühnerbrust: Diätgurus wie Atkins und die „Sugar Busters“ preisen das gute alte Cowboy-Dinner. Die Fleischwirtschaft vermeldet Rekordzahlen, ihre Viecher werden wegen der großen Nachfrage immer jünger geschlachtet. Und dabei handelt es sich, wie stolz das US-Männerblatt „GQ“ meint, um die köstlichsten Huftiere der Welt: „Argentinische sind nur für Gauchos, und Japans teure Kobe-Rinder schmecken wie alte Frotteemäntel.“

Trotz Gisele Bündchen, die „Ich liebe Fleisch!“ gekräht hat, bleibt das Steak fest in Männerhand. Man braucht sich diese Steakhäuser nur mal anzusehen – Kathedralen der Testosteronseligkeit. Dunkelholzige Höhlen mit Geweihen oder Bärenköpfen an der Wand, kaum Tageslicht, um den Alkoholkonsum anzukurbeln, aber mit so grausamen Deckenstrahlern, dass niemand gut aussieht außer der Kuh auf dem Teller. Gläser und Besteck sind maskulin klobig, die Kellner durchweg Rüpel, die bei scheuen Nachfragen knurren: Was wollen Sie hier – essen oder mich heiraten?

Was soll man auch fragen – das Gericht ist seit Jahrzehnten das gleiche, so ideenarm, als tobten draußen noch die Indianerkriege. Es gibt immer Fleisch, Kartoffeln und Rahmspinat. Ausgerechnet das verhassteste aller Kindergemüse kommt diesen Kerlen auf den Tisch – allerdings zubereitet, wie man es ihnen früher nie vorgesetzt hat, fett und cremig wie Sahneeis. Das mögen die Buben: späte Rache an Mutti.

Ihr Vergnügen ist teuer: Für saftige 50 Dollar kommt in den klassischen Steakhäusern kein Cuisine-Zierwerk auf den Teller, nichts neckisch Angerichtetes, bloß ein gut ausgeschnittenes Stück Tier. Manchmal so blutig, dass es beinahe noch davonlaufen könnte.

Ach, und natürlich kommt es in diesen Männerläden auf die Größe an. Bei „Shelly's“ gibt es einen massiven Anderthalb-Kilo-Brocken für zwei. Den ordert manchmal einer ganz alleine. Das nennt man hierzulande Rinderwahnsinn. Schmeckt übrigens prima.